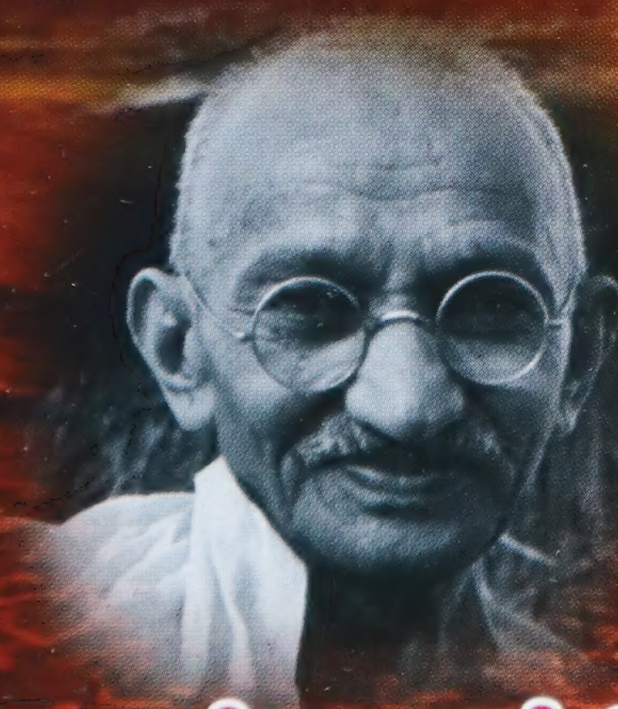
ஆரோக்கியத் திறவுகோல்



மகாத்மா காந்தி

காந்திய இலக்கியச் சங்கம், மதுரை - 625 020.

ஆரோக்கியத் திறவுகோல்

மகாத்மா காந்தி

தமிழாக்கம்

கு. அழகிரிசாமி

காந்திய இலக்கிய சங்கம்

காந்தி மியூஸியம், மதுரை - 6250 20

நூலின் பெயர்	:	ஆரோக்கியத் திறவுகோல்
பொருள்	:	உடல் நலம்
ஆசிரியர்	:	மகாத்மா காந்தி
தமிழாக்கம்	:	கு. அழகிரிசாமி
வெளியிட்டோர் & பதிப்புரிமை	:	காந்திய இலக்கியச் சங்கம், மதுரை – 625 020. 0452 - 2533957; 6369445701
அச்சிட்டோர்	:	இண்டஸ் ஆஃப்செட் பிரிண்டர்ஸ், சிவகாசி
பதிப்பு & பிரதிகள்	:	15-ம் பதிப்பு, மார்ச் 2023 - 2,000 பிரதிகள்
விலை	:	ரூ. **60.00**

Name of Book	:	AROGIYA THIRAVUKOL (Key to Health)
Subject	:	Healthy Living
Author	:	Mahatma Gandhi
Translator	:	K. Alagirisamy
Publishers & Copyright	:	Gandhian Literature Society Madurai – 625 020. 0452 - 2533957; 6369445701
Printed by	:	Indus Offset Printers, Sivakasi
Edition & Copies	:	15th Edition, March 2023 - 2000 Copies
Price	:	Rs. **60.00**

With kind permission of Navajivan Trust, Ahmedabad.

பதிப்புரை

எல்லா மக்களும் இன்புற்று வாழ எண்ணிய அண்ணல் காந்தியடிகள், மக்களின் வாழ்க்கை நலமாகவும், வளமாகவும் அமைய வழிகாட்ட எழுதிய நூற்களில் ஒன்று "ஆரோக்கியத் திறவுகோல்" அவர் வாழ்க்கையில் பெற்ற அனுபவங்களை மையமாகக் கொண்டு அமைந்த நூல் இது.

அண்ணல் காந்தியடிகள் சத்திய சோதனையாக தனது வாழ்க்கையை நடத்திய பொழுது, அதனோடு தொடர்பு கொண்ட அனைத்திலும் சோதனைகள் நடத்தினார். அவற்றில் ஆரோக்கியத்தில் நடத்திய சோதனைகள் அருமையானவை. அவற்றின் சாரத்தை இந்த நூலில் காணலாம்.

இன்றைய மக்கள் வாழ்க்கை இயற்கையிலிருந்து விலகி விலகிச் செல்கின்றது. ருசிக்காக கண்டதையும் உண்டு, உடலைப்பற்றித் தெளிவின்றி வாழ்வதால் உடல், நோய்களின் குடியிருப்பாகி விடுகின்றது. டாக்டரிடம் செல்கின்ற பொழுது, அளவுக்கதிகமான செலவுகள் நம்மைச் சுமையாக அழுத்துகின்றன. அப்பொழுதுதான் "ஆரோக்கியமே செல்வம்" என்பதை உணர்கின்றோம். இந்த நூல் டாக்டரிடம் செல்வதைத் தடுக்கின்றது. இதனைப் படிக்கின்ற பொழுது, ஆரோக்கியம் பற்றிய அண்ணலின் கருத்துக்களைக் கண்டு வியந்து நிற்கின்றோம்.

1906ஆம் ஆண்டில் காந்தியடிகள் 'ஆரோக்கியம்' பற்றி எழுதிய கட்டுரைகள் உலக மக்களின் கவனத்தைக் கவர்ந்தன. அவை நூல் வடிவம் பெற்றன. 1942இல் அண்ணல் ஏராவ்டா சிறையில் இருக்க நேர்ந்த பொழுது, கிடைத்த "கட்டாய" ஓய்வினைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு, நமது நாட்டு மக்களுக்கு எழுதிய புத்தாக்க நூலே 'ஆரோக்கியத் திறவுகோல்'.

அண்ணல் தனக்கேயுரிய முறையில் இதனைத் திட்டமிட்டு, தெள்ளத் தெளிவாக எழுதியிருக்கின்றார். முதல் பாகத்தில் நமது உடல் பற்றியும், அதன் நலன் பற்றியும், அதனோடு தொடர்பு கொண்ட மருந்தாகும் உணவு. நச்சாகும் புகையிலை போன்றவை, பிரம்மச்சரியம் பற்றி எல்லாம் கூறுகின்றார். இரண்டாம் பாகத்தில் இயற்கையின் கூறுகளான பஞ்சபூதங்கள் எப்படி நோயைத் தீர்க்கின்றனவென்பதை மிகவும் சிறப்பாக விளக்குகின்றார்.

இந்நூலினைத் தமிழாக்கம் செய்திருப்பவர் புகழ்பெற்ற எழுத்தாளர் திரு.கு.அழகிரிசாமி. நூலினைப் படிக்கின்ற பொழுது ஒரு மொழி பெயர்ப்பு நூலென்று கருத முடியாத வகையில் இயல்பாக மொழியாக்கம் செய்துள்ளார். இந்த அருமையான நூலை தமிழக மக்கள் விரும்பி வரவேற்பார்கள் என்பதால் இப்பொழுது இந்நூல் பதினொன்றாவது பதிப்பாக வெளிவருகின்றது. அனைவரும் பயன்பெற அன்போடு வேண்டுகிறோம்.

1.12.2005 அன்பன்

டாக்டர் மா.பா.குருசாமி

பதிப்புரை

காந்தியடிகள் எழுதிய நூல்களிலேயே பொதுமக்கள் மத்தியில் மிகவும் பிரசித்தி பெற்ற நூல் இதுவாகும். தென்னாப்பிரிக்காவில் இருந்தபோது, தான் நடத்திவந்த "இண்டியன் ஒப்பீனியன்" என்ற பத்திரிகையில் உடல் ஆரோக்கியம் பற்றிய தனது சுய பரிசோதனையின் மூலம் கிடைத்த அனுபவங்களைக் கொண்டு எழுதப்பட்ட கட்டுரைகளின் தொகுப்பே இந்நூல் ஆகும். தனது தாய் மொழியான குஜராத்தியில் இதனை எழுதினார். 1906-ல் இது வெளிவந்தது. பல இந்திய மொழிகளிலும் ஆங்கிலத்திலும் மொழிபெயர்ப்பு செய்யப்பட்ட பிறகு உலக அளவில் இந்நூல் பிரபலமடைந்தது. 1942-ல் ஏர்வாடா சிறையில் இருந்தபோது, காந்தியடிகள் இந்நூலை தனது புதிய அனுபவங்களின் அடிப்படையில் புதுப்பித்தார். இந்நூலின் தமிழாக்கம்தான் இந்த "ஆரோக்கியத் திறவுகோல்" ஆகும். உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் சிந்தனை தெளிவாக இருக்கும். சிந்தனை தெளிவாக இருந்தால்தான் செய்யும் வேலை சுத்தமாக இருக்கும். இதனை நன்கு உணர்ந்ததால்தான், காந்தியடிகள் அற்புதமான இந்நூலைப் படைத்துள்ளார். மாறிவரும் இன்றைய சூழ்நிலையில், உணவுப் பழக்கங்கள் மற்றும் உடல் பராமரிப்பு போன்ற காரியங்களில் சரியான பாதையில் செல்வதற்கு இந்நூல் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இந்நூலின் பதினைந்தாவது பதிப்பை வெளியிடுவதில் மகிழ்ச்சியடைகிறோம். இன்றைய தலைமுறையினர் இந்நூலைப் படித்துப் பயன்பெற வேண்டுகிறோம்.

அன்புடன்

முனைவர் பி.எஸ். சந்திரபிரபு

தலைவர்

காந்திய இலக்கியச் சங்கம்

முன்னுரை

1905-ஆம் ஆண்டு வாக்கில், தென் ஆப்பிரிக்காவில் 'இந்தியன் ஒப்பினியன்' வாசகர்களுக்காக 'ஆரோக்கிய வழி' என்ற தலைப்பின் கீழ் சில கட்டுரைகளை எழுதினேன். அவை பின்பு புத்தக வடிவில் வெளியிடப்பட்டன. அதைப் பற்றி இந்தியப் பொதுமக்கள் அறிந்து வைத்திருந்தார்கள் என்பதைக் கண்டேன். ஆனால் இந்தியாவில் அந்தப் புத்தகம் கிடைக்கவில்லை. இந்தியப் பதிப்பு ஒன்றை வெளியிடுவதற்காகக் காலஞ் சென்ற சுவாமி அகண்டானந்தர் என் அனுமதியைக் கோரினார். இந்தியப் பதிப்பு வெளியாயிற்று; அதற்கு மிகுந்த வரவேற்பு இருந்தது. புத்தகம் பல இந்திய மொழிகளில் மொழி பெயர்க்கப்பட்டது. ஆங்கில மொழி பெயர்ப்பு ஒன்றும் வெளிவந்தது. அது மேல் நாட்டார் கையிலும் கிடைத்து, பல ஐரோப்பிய மொழிகளிலும் வெளியிடப்பட்டது. இவற்றின் பலனாக, என் புத்தகங்கள் எல்லாவற்றையும் விட இந்தப் புத்தகமே மிகவும் அதிகமாக விளம்பரம் பெற்றுவிட்டது. இதற்கான காரணத்தை என்னால் கண்டு கொள்ளவே முடியவில்லை. சந்தர்ப்ப வசமாகத் தான் இந்தக் கட்டுரைகளை எழுதினேனே ஒழிய, இவற்றிற்கு நான் முக்கியத்துவம் கொடுக்கவில்லை. ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்னையை நான் ஒரு புது முறையில் கவனித்திருக்கிறேன். இந்த முறை, டாக்டர்களும் வைத்தியர்களும் கவனிக்கும் சம்பிரதாய முறைகளினின்றும் வேறுபட்டதாக இருக்கிறது. புத்தகம் விளம்பரம் பெற்றதற்கு இதுவே காரணமாக இருக்க வேண்டும். எனது ஊகம் சரியாக இருந்தாலும் தவறாக இருந்தாலும், இன்றைய தினம் வரையில் நான் கொண்டுள்ள கருத்துக்கள் அடங்கியதான ஒரு புதிய பதிப்பை வெளியிட வேண்டும் என்று அநேக நண்பர்கள் என்னை வற்புறுத்திக் கொண்டிருந்தார்கள். மூலப் புத்தகத்தைத் திருத்துவதற்கு என்னால் இயலாமலே போய் விட்டது. அதற்கு அவகாசமும் கிடைக்கவில்லை. இப்போது நிர்ப்பந்தமாக எனக்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஓய்வு தக்கதொரு சந்தர்ப்பமாக இருப்பதால், இந்தச் சந்தர்ப்பத்தை பயன்படுத்திக் கொண்டேன். மூலப் புத்தகம் இப்போது என்னிடம் இல்லை. இத்தனை வருடங்களிலும் அடைந்த அனுபவம், என் சிந்தனையில் தனது முத்திரையைப் பதிக்காமல் இருக்க முடியாது, ஆனாலும் மூலப் புத்தகத்தைப் படித்தவர்கள், *1906*ஆம் ஆண்டில் நான் கொண்டிருந்த கருத்துக்களுக்கும் என்னுடைய இன்றைய கருத்துக்களுக்கும் இடையே அடிப்படையில் வித்தியாசம் இல்லை என்பதைக் கண்டு கொள்வார்கள். ஆனால் என் உள்ளம், எதிரொலிக்கும் தன்மை வாய்ந்தது. அதனால் வாசகருக்குத் தென்படக் கூடிய எந்தவிதமான மாறுதலும் ஒரு முற்போக்கின் தன்மையைக் கொண்டதாகவே இருக்கும் என்பது என் நம்பிக்கை

புத்தகத்துக்கு "ஆரோக்கியத் திறவுகோல்' என்ற புதுப் பெயர் கொடுத்திருக்கிறேன். இந்தப் புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள ஆரோக்கிய விதிகளை கடைபிடிக்கக்கூடியவர்கள், ஆரோக்கிய வாசலின் கதவுகளைத் திறக்கும் உண்மையான ஒரு திறவுகோல். இதில் இருப்பதைக்கண்டு கொள்வார்கள். அப்புறம் அவர்கள் அன்றாடம் டாக்டர்கள், வைத்தியர்கள் ஆகியவர்களின் வீட்டுக்கதவுகளைத் தட்டிக் கொண்டிருக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது.

மோ.க. காந்தி

ஆகாகான் மாளிகை
ஏராவ்டா, 27.8.42

முதல் பாகம்

தீட்டிய அரிசியே விரும்பப்படுவது ஏன்?
அரிசித் தவிட்டின் உணவுச் சத்து
அரிசித் தோசைகள்
சப்பாத்தியைப் பருப்பு கூட்டில் தொட்டுச் சாப்பிடுவது ஆரோக்கியமானதன்று
நன்றாக மென்று சாப்பிடுவதனால் உண்டாகும் நன்மைகள்
பருப்புகள்
மாமிச உணவும் பருப்புகளும்
பாலும் பருப்புகளும் யாருக்குத் தேவை
பருப்புக்கள் இல்லாத உணவு
பருப்பு வகைகள் - ஜீரணிப்பதற்குக் கஷ்டமாகவும் சுலபமாகவும் இருப்பவை
காய்கறிகளும் பழங்களும்
இந்திய அரசாங்கத்துக்கு இழுக்கு
கிராமவாசிகளுக்குப் பச்சைக் காய்கறிகள்
கிராமவாசிகளின் கண்ணோட்டத்தில் நிலச்சட்டம் மோசமானது
கீரைகள்
மாவுப் பொருளைக் கொடுக்கும் காய்கறிகள்
தானியங்களைப் போல உதவும் காய்கறிகள்
பச்சையாகச் சாப்பிட வேண்டிய சில காய்கறிகள்
பழம் சாப்பிடுவதற்கு ஏற்ற நேரம்
வாழைப்பழம்
பாலும் வாழைப்பழமும் சேர்ந்தால் பூரணமான ஆகாரம்
நெய்யும் எண்ணெயும்
ஒரு நாளில் எவ்வளவு நெய் சாப்பிட வேண்டும்?
நல்லெண்ணெய், கடலை எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய்
கடைகளில் விற்கும் எண்ணெயும் நெய்யும் பொதுவாக உபயோகமற்றவை
பழுப்புச் சர்க்கரையும் வெள்ளைச் சர்க்கரையும்
தினந்தோறும் சாப்பிட வேண்டிய சர்க்கரையின் நியாயமான அளவு
இனிப்புப் பண்டங்கள்
இனிப்புப் பண்டங்களைச் சாப்பிடுவது திருடுவதற்குச் சமானமாகும்
வதக்கிய உணவுகள்
பூரி, லட்டு முதலியன
ஆங்கிலேயர்களும், நம்முடைய மாமூல் சாப்பாடும்
பசியும் ருசியும்
எத்தனை தடவை எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்
உணவை மருந்து போலச் சாப்பிட வேண்டும்

அபினுக்கு அடிமையானவன் அதைப் பெறுவதற்காக எதற்கும் துணிந்துவிடுவான்
அபின் யுத்தம்
சீனாவும் இந்தியாவிலிருந்து அபினும்
ஆங்கிலேயர்களும் அபின் வர்த்தகமும்
அபினிலிருந்து வருமானம்
அதர்மமான வர்த்தகத்தை எதிர்த்து ஆங்கிலேயர் கிளர்ச்சி
வைத்தியத் துறையில் அபினுடைய ஸ்தானம்
மருந்து என்ற முறையில் அதன் இன்றியமையாமை
அபின் பகிரங்கமாகத் தெரிந்த ஒரு விஷம்

௨. புகையிலை 28 - 31

மனித வர்க்கத்தில் புகையிலை செய்த நாசம்
லாகிரி வஸ்துக்கள் அனைத்திலும் புகையிலையே மிகவும் கெட்டது என்று டால்ஸ்டாய் கூறியது
புகை பிடிப்பதால் அதிகச் செலவு
புகை பிடிப்பவர்கள் மற்றவர்களுடைய உணர்ச்சிகளை பொருட்படுத்தாமை
புகை பிடிக்காதவர்களால் புகையிலைப் புகையின் வாடையைத் தாங்க முடியாது
ரெயில்களிலும், டிராம்கள் முதலியவற்றிலும் புகை பிடித்தல்
நயமான உணர்ச்சிகளைப் புகையிலை கொன்று விடுகிறது
டால்ஸ்டாய் சிருஷ்டித்த ஒரு பாத்திரம்
புகையிலையின் ஆதிக்கத்துக்கு உட்பட்டு அந்தப் பாத்திரம் கோரக் கொலை செய்தது
புகைபிடிப்பவர்கள் அனைவருமே கெட்டவர்கள் அல்ல
டால்ஸ்டாயின் கருத்து
இந்தியாவில் புகையிலைப் பழக்கத்தின் மூன்று உருவங்கள்
புகை பிடித்தல், வாயில் போட்டுக் கொள்ளுதல், பொடியாக உறிஞ்சுதல்
வாயில் போட்டுக் கொள்வது மகா ஆபாசமானது
மூன்றும் ஒரே மாதிரி தீயவையே என்னும் பொருளில் ஒரு குஜராத்திப் பழமொழி
புகையிலை போடுகிறவர்களில் புத்திசாலிகள்
பெரும்பான்மையினர் எல்லா இடங்களையும் கூசாமல் அசுத்தப்படுத்துகிறார்கள்
புகை பிடிப்பவர்களுக்கு அபாயங்கள்

இரண்டாம் பாகம்

1

மனித உடம்பு

மனித - உடம்பை வருணிக்கப் புகுவதற்குமுன் ஆரோக்கியம் என்ற வார்த்தையின் பொருளைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். ஆரோக்கியமாக இருப்பது என்றால், உடம்பு சௌக்கியமாக இருப்பது என்று அர்த்தம். எவ்வித நோயும் இல்லாமல் இருப்பவன் ஆரோக்கியமான மனிதன். அவன் தன் நித்தியக் கடமைகளைச் சளைக்காமல் செய்வான். இப்படிப்பட்ட மனிதன் நாளொன்றுக்குப் பத்துப் பன்னிரண்டு மைல் தூரம் சிரமமின்றி நடக்கக் கூடியவனாகவும், சாதாரணமாகச் சரீர உழைப்பினால் களைப்பு அடையாதவனாகவும் இருப்பான். அவன் சாதாரணமாக எளிய உணவை ஜீரணித்து விடுவான். அவனுடைய உள்ளமும் புலன்களும் ஒரு வழிப்பட்டு நிதானத்தோடு இருக்கும்.

இந்த விளக்கம் குஸ்திப் பயில்வான்களுக்கும், அவர்களைப் போன்றவர்களுக்கும் பொருந்தாது. மிகவும் அதிகமான தேகபலம் படைத்த ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியம் உள்ளவனாகத் தான் இருப்பான் என்ற அவசியம் இல்லை. அவன் தன் உடம்பில் தசைக்கட்டை மட்டுமே வளர்த்திருக்கிறான். அதன் காரணமாகச் சரீரத்தில் வேறொன்றுக்குப் பாதகம் ஏற்பட்டிருக்கவும் கூடும்.

சரீரம் மேலே கண்ட ஆரோக்கிய நிலையை அடைய வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறோம். அதனால் மனித சரீரத்தைப் பற்றிப் போதிய அளவு தெரிந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது.

பழங்காலத்தில் என்ன விதமான கல்வி முறை இருந்தது என்பதைக் கடவுளே அறிவார். அதைப்பற்றி ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் நமக்கு ஓரளவு சொல்லக்கூடும்; ஓரளவுதான் சொல்லக்கூடும். ஆனால், இந்நாட்டின் தற்காலக் கல்வியைப் பற்றி நம் அனைவருக்குமே ஓரளவு அனுபவம் உண்டு. இந்தக் கல்விக்கும் நமது தினசரி வாழ்க்கைக்கும் சம்பந்தமே இல்லை. அதனால் நமது சரீரத்தைப் பற்றியுங் கூட அநேகமாக நமக்கு எதுவுமே தெரிவதில்லை. அதே போல நமது சொந்தக் கிராமம். நம்முடைய வயல்கள் ஆகியவை பற்றியும் நமக்கு எதுவும் தெரியாது. அதே சமயத்தில், நம் தினசரி வாழ்க்கைக்குச் சம்பந்தம்

இல்லாத, ஏராளமான விஷயங்கள் நமக்குக் கற்பிக்கப்படுகின்றன. இப்படிப்பட்ட அறிவு பயனற்றது என்று நான் சொல்லவில்லை. ஆனால் ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒவ்வோர் உரிய இடம் இருக்கிறது. வேறு எதையும் பற்றி அறிவதற்குமுன், நம் உடம்பு, நம்வீடு, நம் கிராமம், அதன் சுற்றுப்புறங்கள், அங்கே விளையும் பயிர்கள், அதன் வரலாறு ஆகியவைப் பற்றிப் போதிய அளவு நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்த ஆரம்ப ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட பொது அறிவுதான் வாழ்க்கைக்கு வளம் ஊட்ட முடியும்.

முற்காலத் தத்துவ ஞானிகள் விவரித்துள்ளபடி, மனித உடம்பு பஞ்ச பூதங்களால் ஆனது. அவையாவன: மண், நீர், ஆகாயம், ஒளி, காற்று.

பத்து இந்திரியங்களைத் துணைகளாகக் கொண்டு மனிதனின் நடவடிக்கைகள் அனைத்தையும் உள்ளம் நிகழ்த்துகிறது. கை, கால், வாய், - ஆசனத்துவாரம், ஜனனேந்திரியங்கள் ஆகிய ஐந்தும் கருமேந்திரியங்கள் ஆகும். தொடுவதை அறியும் தோல், வாசனையை அறியும் மூக்கு, சுவையை அறியும் நாக்கு, பார்க்கின்ற கண்கள், கேட்கின்ற காதுகள் ஆகிய ஐந்தும் ஞானேந்திரியங்கள் ஆகும். சிந்தனை என்பது உள்ளத்தின் செயல். ஆகவே, உள்ளத்தை பதினொன்றாவது இந்திரியம் என்று சிலர் கூறியிருக்கிறார்கள். ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும் போது, எல்லா இந்திரியங்களும், உள்ளமும் ஒன்றொடொன்று பூரணமாக இணைந்து வேலை செய்யும்.

மனித இயந்திரத்தின் உள் அமைப்பு ஆச்சரியகரமானதாகும். பிரபஞ்சத்தின் சின்னஞ்சிறு வடிவமே மனித சரீரம் என்பது. உடம்பில் காணமுடியாத எதையும் பிரபஞ்சத்தில் காணமுடியாது. அதனால் தான் உள்ளே இருக்கும் பிரபஞ்சம் வெளியில் உள்ள பிரபஞ்சத்தைப் பிரதிபலிப்பதாகத் தத்துவ ஞானிகள் சித்தாந்தம் செய்திருக்கிறார்கள். ஆகவே, நம் சரீரத்தைப்பற்றி நாம் பூரணமாக அறிந்திருந்தால், பிரபஞ்சத்தைப் பற்றியும் அறிந்தவர்களாகிறோம். ஆனால், மிகச்சிறந்த டாக்டர்களும், ஹக்கீம்களும், வைத்தியர்களும் கூட அதை அறிய முடியவில்லை. ஒரு சாதாரணமான மனிதன் அந்த ஞானத்தை அடைய விரும்புவது அசட்டு நம்பிக்கையாகும். மனித உள்ளத்தைப் பற்றிய எந்தத் தகவலையும் நமக்குத் தெரிவிக்கக்கூடிய ஒரு கருவியை இது வரையிலும் யாரும் கண்டுபிடிக்கவில்லை.

சரீரத்தின் உள்ளும் புறமும் நிகழும் காரியங்களைப் பற்றி விஞ்ஞானிகள் கவர்ச்சிகரமாக வர்ணித்திருக்கிறார்கள். ஆனால், சக்கரம் எதனால் சுற்றுகிறது என்பதை யாராலும் கூற முடியவில்லை. மரணம் ஏன் சம்பவிக்கிறது, எதனால் சம்பவிக்கிறது, என்பதை யாரால் விளக்க முடியும்? அது எப்போது சம்பவிக்கும் என்பதை யாரால் முன்கூட்டிச் சொல்ல முடியும்? சுருங்கச் சொன்னால், மனிதன், தான் அறிந்து கொண்டிருப்பது எவ்வளவு கொஞ்சம் என்பதையே அளவு கடந்தபடிப்பினாலும், எழுத்தினாலும், அளவு கடந்த அனுபவத்தினாலும் அறிந்திருக்கிறான்.

மனித இயந்திரம் செவ்வனே வேலை செய்வது, அதன் வெவ்வேறு உறுப்புகள் இசைந்து தொழில்படுவதைப் பொறுத்திருக்கிறது. இவை ஓர் ஒழுங்கு முறையோடு வேலை செய்தால், இயந்திரம் நன்றாக ஓடிக்கொண்டிருக்கும். முக்கியமான உறுப்புகளில் ஒன்று பழுதுபட்டிருந்தாலும் இயந்திரம் நின்றுவிடும். உதாரணமாக சரியாக ஜீரணம் ஆகாவிட்டால் உடம்பு முழுவதுமே மந்த நிலையை அடைந்துவிடும். ஆகையால், அஜீரணத்தையும் மலச்சிக்கலையும் அலட்சியமாகக்கருதுகிறவன்ஆரோக்கியவிதிகளின்அரிச்சுவடியைக் கூட அறியாதவனே. எண்ணற்ற நோய்களுக்கெல்லாம் இந்த இரண்டும் தான் அடிப்படைக் காரணங்கள்.

அடுத்தபடியாக நாம் கவனித்தாக வேண்டிய விஷயம், "மனித உடம்பினால் என்ன பயன்? என்பதாகும். உலகத்தில் உள்ள ஒவ்வொன்றையுமே நல்ல வழியிலும் உபயோகிக்கலாம்; தீய வழியிலும் உபயோகிக்கலாம்; சரீரத்துக்கும், இது பொருந்தும். அதை தன்னலமான காரியங்களுக்கும், புலன் நுகர்ச்சிக்கும், பிறருக்குத் தீங்கு செய்வதற்கும் பயன்படுத்தும் போது, தீயவழியில் உபயோகித்தவர்கள் ஆகிறோம். புலனடக்கத்தைக் கைக்கொண்டு, உலகம் முழுவதற்கும் சேவை புரிய நம்மையே அர்ப்பணித்துக் கொள்ளும் போது, உடம்பை அதற்குரிய சரியான வழியில் பயன்படுத்துகிறோம். எங்கும் நிறைந்த பரமாத்மாவின் அல்லது கடவுளின் ஒரு பகுதியே மனித ஆன்மா. இந்த ஆன்மத் தொடர்பை அடையும் முயற்சியில் நம்முடைய எல்லா நடவடிக்கைகளும் ஈடுபட்டிருந்தால், உடம்பானது ஆன்மா குடிகொண்டிருப்பதற்கு ஏற்ற கோவிலாகிறது.

உடல் ஓர் ஆபாசச்சுரங்கமாக வருணிக்கப்படுகிறது. சரியான முறையில் கவனித்தோமானால், இதை மிகைப்படுத்தப்பட்ட கூற்று என்று சொல்ல முடியாது தான். ஆயினும் உடம்பானது ஆபாசச்சுரங்கத்தைத் தவிர வேறு எதுவும் அல்ல! என்றால், அதைப் பேணுவதற்கு இவ்வளவு சிரமங்கள் எடுத்துக் கொள்வதில் அர்த்தமில்லை. ஆபாசச்சுரங்கம் என்று சொல்லப்படும் இதைச் சிறந்த முறையில் பயன்படுத்த முடியுமென்றால் இதைச்சுத்தப்படுத்தித்தகுந்த நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டியது நமது முதல் கடமையாகிறது. இரத்தினங்கள், தங்கம் ஆகியவை கிடைக்கும் சுரங்கங்களும் மேற்பரப்பில் சாதாரணமான மண் தரையாகவே காட்சியளிக்கின்றன. தரையினடியில் பொன்னும், இரத்தினங்களும் இருக்கின்றன என்பதை அறிந்து, அவற்றை எடுப்பதற்காக மனிதர்கள் கோடிக்கணக்கில் செலவு செய்யவும், விஞ்ஞான மேதைகளின் அறிவைப் பயன்படுத்தவும் தூண்டுகிறது. ஆனால் ஆன்மாவின் கோவிலை மனித உடம்பைத் தகுந்த நிலையில் வைத்திருப்பதற் காக நாம் அவ்வாறு அளவு மீறிய சிரமங்களை எடுத்துக் கொள்ள முடியாது.

மனிதன் உலகத்தில் பிறப்பதற்குக் காரணம், உலகத்துக்குப்பட்டிருக்கும் கடனைத் தீர்ப்பதற்காகத்தான்; அதாவது, கடவுளுக்கும் அவருடைய சிருஷ்டிக்கும் சேவை செய்ய (அல்லது அவரது சிருஷ்டிக்கும் சேவை செய்வதன் மூலம் அவருக்குச் சேவை செய்யவே) பிறந்திருக்கிறான். இந்தக் கருத்தைத் தன் முன்னால் வைத்துக் கொண்டு, மனிதன் தனது சரீரத்தின் பாதுகாவலனாகச் செயல் புரிய வேண்டும். சரீரம் தன்னால் முடிந்த மட்டும் சேவை இலட்சியத்தைக் கைக்கொண்டு உழைக்கக்கூடிய வகையில் அதைப்பேணுவது அவனுடைய கடமையாகிறது.

2

காற்று

தண்ணீர் இல்லாமல் சில நாட்கள் உயிர் வாழலாம்; உணவு இல்லாமல் இன்னும் அதிகமான காலம் வாழ முடியும். ஆனால், காற்றில்லாமல் யாரும் வாழவே முடியாது. அதனால் இயற்கை

நம்மைச் சுற்றி எல்லாப் பக்கங்களிலும் காற்றை நிரப்பி, யாதொரு சிரமமுமில்லாமல் அதை நாம் அடையும்படி செய்திருக்கிறது.

மூக்கின் வழியாகச் சுவாசித்து நாம் காற்றைச் சுவாசப் பைக்குள் கொண்டு செல்கிறோம். சுவாசப்பைகள் ஒரு விதமான துருத்தியைப்போல வேலை செய்கின்றன. வெளியிலிருந்து நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் உயிர் கொடுக்கும் வாயுவான பிராணவாயு இருக்கிறது. நாம் வெளியே விடும் காற்றில் விஷ வாயுக்கள் இருக்கின்றன. இவை உடனடியாக வெளிக்காற்றில் கலக்காமல் இருந்தால் நம்மைக் கொன்றுவிடக் கூடும். அதனால் தான் நல்ல காற்றோட்டம் இருப்பது அவசியமாகிறது.

சுவாசப்பைகளில் ரத்தத்துடன் காற்று நெருங்கிச் சம்பந்தப்பட்டு, ரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்கிறது. அநேகருக்கு சுவாசிப்பது எப்படி என்பதே தெரியவில்லை. இந்தக் குறையினால், ரத்தம் போதிய அளவு சுத்தம் அடைவதில்லை. சிலர் மூக்குக்குப் பதிலாக வாய்வழியே சுவாசிக்கின்றனர். இது கெட்டபழக்கம். உள்ளே இழுக்கும் காற்றை வடிகட்டுவதுடன், அதற்கு வெப்பமும் கொடுக்கக் கூடியவாறு இயற்கையானது மூக்கை சிருஷ்டித்திருக்கிறது. வாயால் சுவாதித்தால் காற்று ஆரம்பத்தில் வடிகட்டப்படாமலும், வெப்பம் உண்டாக்கப்படாமலும் சுவாசப்பைக்குப் போய்ச் சேருகின்றது. அதனால் சுவாசிக்கத் தெரியாதவர்கள் சுவாசப் பயிற்சிகளைக் கற்றுக்கொள்ளுவது எப்படிப் பயன் உள்ளதோ, அப்படியே சுலபமானதும் ஆகும். பற்பல ஆசனங்களையும் அல்லது முறைகளையும் பற்றி விவரிக்க நான் விரும்பவில்லை. இந்த ஆசனங்கள் முக்கியம் இல்லாதவை என்றோ, பயனற்றவை என்றோ நான் கூறவரவில்லை. ஆனால் ஏராளமான ஆசனப் பயிற்சிகளைக் கற்று அவற்றைச் செய்து வருவதனால் ஏற்படும் நன்மையைவிட ஒழுங்குமுறைப்படி நடத்தும் வாழ்க்கையால் அதிக நன்மை உண்டு என்பதையே நான் அழுத்தமாகக் கூற விரும்புகிறேன். மூக்கு வழியாகச் சுவாசிக்கவும், மார்பு தாராளமாக விரியவும் உதவக்கூடிய ஏதேனும் ஒரு வசதியான ஆசனம் நமக்குப் போதுமானது.

நாம் வாயை இறுக மூடிக் கொண்டால், மூக்கின் வழியாகவே சுவாசிக்கவேண்டிவரும். தினந்தோறும் காலையில் வாயைச் சுத்தம் செய்வது போல, மூக்கையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இதற்குச்

சுத்தமான குளிர்ந்த நீரோ இளஞ்சூடாக இருக்கும் நீரோ சிறந்ததாகும். அதை ஒரு கோப்பையிலோ, உள்ளங்கையிலோ வைத்துக் கொண்டு, மூக்குத் துவாரங்களின் வழியே உறிஞ்ச வேண்டும். ஒரு துவாரத்தை மூடிக்கொண்டு மற்றொரு நாசித் துவாரத்தின் வழியாக நீரை உறிஞ்சி, மூடிய துவாரத்தைத் திறந்து மற்றொரு துவாரத்தை மூடுவதன் மூலமாக நீரை வெளியேற்றி விடலாம். சிரமம் எதுவும் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கும் வகையில் இதை நிதானமாகச் செய்ய வேண்டும். மூக்கின் அடிப்பகுதியைக் கழுவுவதற்குத் தண்ணீரை வாய் வழியாக வெளியே கொண்டு வரலாம்; அல்லது விழுங்கியும் விடலாம்.

நாம் சுவாசிக்கும் காற்று, சுத்தமானதாக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். திறப்பான இடத்தில் திறந்த வெளியில் தூங்கும் பழக்கத்தைக் கைக்கொள்ளுவது நல்லது. ஜலதோஷம் பிடித்துவிடுமோ என்ற பயத்தை மனத்திலிருந்து அகற்றிவிட வேண்டும். உடம்பை நன்றாகப் போர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் குளிரைத் தவிர்த்துவிடலாம். கழுத்து வரையிலுந்தான் போர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தலையில் குளிர்தாக்குவதாகத் தெரிந்தால், வேறொரு துணியால் அதை மூடிக் கொள்ளலாம். சுவாசப் பாதையை மூக்கை - ஒரு போதும் மூடக்கூடாது.

இரவில் தூங்கப்போவதற்கு முன், பகலில் அணிந்திருந்த உடைகளை மாற்றி, தொளதொளப்பான உடைகளையே தரித்து கொள்ள வேண்டும். உண்மையில் உடம்பைப் போர்த்துக் கொண்டு இரவில் தூங்கும்போது உடைகளே தேவையில்லை. இறுக்கமான உடைகளைப் பகல் நேரத்திலும் அணியக்கூடாது.

நம்மைச் சுற்றி வெளியில் இருக்கும் காற்று எப்போதும் சுத்தமாக இருந்து விடுவதில்லை; எல்லா நாடுகளிலும் இது ஒரே மாதிரியாக இருப்பதும் இல்லை. நாட்டைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வதும் நம் கையில் இல்லை. ஆனால் நல்ல வட்டாரத்தில் தக்கதொரு வீட்டைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுவது ஓரளவு நமக்குச் சாத்தியமே. நெருக்கமில்லாத வட்டாரத்தில் வசிப்பது பொதுவிதியாக இருக்க வேண்டும். நல்ல வெளிச்சமும், நல்ல காற்றோட்டமும் உள்ள வீட்டிலே தான் வசிக்க வேண்டும்.

3

தண்ணீர்

காற்றுக்கு அடுத்தபடியாக உயிர்வாழ்வதற்கு அவசியமானது தண்ணீர். காற்றில்லாமல் ஒரு சில நிமிஷங்களுக்கு மேல் எப்படி உயிருடன் இருக்க முடியாதோ, அதே போல தண்ணீர் இல்லாமல் ஒரு சில நாட்களுக்கு மேல் உயிரோடு இருக்க முடியாது. அதனால் காற்றைப் போலவே தண்ணீரையும் இயற்கை நமக்கு ஏராளமாக வழங்கியிருக்கிறது. தண்ணீரே இல்லாத வறண்ட பூமியில் மனிதன் உயிர்வாழ முடியாது. மிக விஸ்தாரமான பாலைவனங்களில் மனித வாசமே கிடையாது.

ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு ஒவ்வொருவரும் *24* மணி நேரத்தில் *5* பவுண்டுத் தண்ணீரையாவது அல்லது திரவமாக உள்ள உணவையாவது அருந்த வேண்டும். குடி தண்ணீர் சுத்தமாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். அநேக இடங்களில் சுத்தமான தண்ணீர் கிடைப்பது கஷ்டம். கிணற்று நீரைக் குடிப்பதில் எப்பொழுதும் அபாயம் உண்டு. ஆழமில்லாத கிணறுகளிலும், ஆழமாக இருந்தாலும் நீர் மட்டம் வரையிலும் படிகள் கட்டிவிடப்பட்ட கிணறுகளிலும் உள்ள தண்ணீரைக் குடிப்பதற்கே முற்றிலும் லாயக்கற்றதாகக் கருத வேண்டும். தண்ணீரின் தோற்றத்தையோ சுவையையோ கொண்டு அதன் பரிசுத்தத்தை அறிய முடியாமலிருப்பது தான் இதிலுள்ள கஷ்டம். பார்ப்பதற்குச் சுத்தமாகவும், வாய்க்கு ருசியாகவும் உள்ள தண்ணீர் கூட விஷத்தன்மை உடையதாகவும் இருக்கக்கூடும். முன்பின் தெரியாத கிணற்றிலோ, தெரியாதவர்கள் வீட்டிலோ தண்ணீர் குடிக்காமலிருப்பது பழைய வழக்கம். அதைப் பின்பற்றுவது நல்லது.

வங்காளத்தில் அநேகமாக ஒவ்வொரு வீட்டிலும் வீட்டோடு சேர்ந்து ஒரு சிறுகுளம் இருக்கும். பொதுவாக இந்தக் குளங்களின் தண்ணீர் குடிப்பதற்கு லாயக்கற்றதாகவே இருக்கும். ஆற்று நீரும்கூடப் பெரும்பாலான இடங்களில் குறிப்பாக கப்பல் போக்குவரத்துக்குப் பயன்படும் இடங்களிலும், பெரிய நகரத்தை ஒட்டிச்செல்லும் போது சாக்கடை நீர் வந்து விழும் இடங்களிலும் குடிப்பதற்கு லாயக்கற்றதாகும்.

நான் இவ்வாறு சொன்ன போதிலும், லட்சக்கணக்கான மக்கள், அசுத்தமான தண்ணீரென்று நான் குறிப்பிடும் நீரைத்தான் குடிக்க வேண்டியவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்பதை அறிவேன். அதற்காக அவர்களுடைய உதாரணத்தைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்பது அர்த்தமல்ல. இயற்கை நமக்குப் போதிய ஜீவ சக்தியை அளித்திருக்கிறது. இல்லையென்றால், மனிதன் செய்திருக்கும் தவறுகளுக்கும், ஆரோக்கிய விதிகளை மீறியிருப்பதற்கும் அவன் எவ்வளவோ காலத்துக்கு முன்பே உலகத்திலிருந்து அடியோடு மறைந்திருப்பான்.

ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்ட வரையில் தண்ணீரின் ஸ்தானம் என்ன என்பதுதான் இங்கே நம் கவனத்துக்கு உரிய விஷயமாகும். தண்ணீரின் தூய்மையைப் பற்றி நமக்குச் சந்தேகம் ஏற்படும் இடங்களில், அதைக் காய்ச்சியே குடிக்க வேண்டும். மொத்தத்தில் ஒவ்வொருவரும் தமக்குத் தேவையான குடி தண்ணீரைக் கையோடு கொண்டு போவது நல்லது என்றாகிறது. இந்தியாவில் அநேக வைதிக ஹிந்துக்கள், மதாசாரங்களை முன்னிட்டுப் பிரயாணம் செய்யும் போது தண்ணீர் குடிக்க மாட்டார்கள். கல்வியற்றவர்கள் ஆசாரத்தின் பெயரால் செய்வதைக் கல்வியறிவுள்ளவர்கள் ஆரோக்கியத்துக்காக நிச்சயம் செய்யலாம்!

4

உணவு

காற்றும் தண்ணீரும், இல்லாமல் மனிதன் உயிர் வாழ முடியாது என்றாலும், உடம்பைபோஷித்து வளர்ப்பது உணவு தான். அதனால் தான் உணவே உயிர் எனப்படுகிறது.

உணவை மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்: சைவ உணவு, மாமிச உணவு, இரண்டும் கலந்த உணவு. மாமிச உணவில் கோழி, மீன் ஆகியவை அடங்கும். பால் என்பது ஓர் உயிர்ப்பிராணியிடம் இருந்தே கிடைப்பதனால் அதைச் சுத்த சைவ உணவாகச் சேர்க்கவே முடியாது. மாமிசம் சாப்பிடுவதால் அடையக்கூடியதில் பெரும் அளவை அது கொடுக்கிறது. வைத்திய பாஷையில் அது மாமிச உணவாகக்

கூறப்படுகிறது. ஒரு சாதாரண மனிதன், பாலை மாமிச உணவாகக் கருதுவதில்லை; அதே சமயத்தில் முட்டைகளை மாமிச உணவாகக் கருதுகிறான். உண்மையில் அவை அப்படியல்ல, இப்போது மலட்டு முட்டைகளும் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. சேவலைப் பார்க்கவே பெட்டைக் கோழியை விடுவதில்லை; என்றாலும் கோழி முட்டை இடுகிறது. மலட்டு முட்டை ஒரு போதும் குஞ்சாக ஆவதில்லை. ஆகையால் பால் குடிக்கிறவர்கள், மலட்டு முட்டைகளைச் சாப்பிடுவதை ஆட்சேபிக்க வேண்டியதில்லை.

மனிதனின் உடற்கூற்றைக் கவனிக்கும் போது அவன் சைவச் சாப்பாட்டுக்காரனாக இருப்பது தான் சரி என்று நிரூபணம் ஆவதாக உறுதியோடு கருதும் ஒரு கூட்டம் பெருகிக் கொண்டு வந்த போதிலும், மரக்கறிகளும் மாமிசமும் கலந்த உணவைத் தான் வைத்தியர்களின் அபிப்பிராயம் பெரிதும் ஆதரிக்கிறது. சைவச் சாப்பாட்டுக்காரனாக இருக்கும்படியாகவே மனிதனை இயற்கை படைத்திருக்கிறது என்பதை அவனுடைய பற்கள், வயிறு, குடல் முதலியவை நிரூபிப்பதாகவும் தோன்றுகிறது.

சைவ உணவில், தானியங்களோடு, பருப்புகள், கிழங்குகள், கீரைகள் ஆகியவற்றுடன் உலர்ந்த பழங்களும் புதிதாகப் பழுத்த கனிகளும் அடங்கும். பாதாம்பருப்பு, பிஸ்தாப்பருப்பு, அக்ரோட்டுப் பருப்பு போன்ற கொட்டைகளும் உலர்ந்த பழவகையைச் சேர்ந்தவையே.

நான் எப்போதும் தூய சைவ உணவையே ஆதரித்து வந்திருக்கிறேன். ஆனால், உடம்பைப் பூரணத் தகுதியோடு வைத்திருக்க வேண்டுமானால் சைவ உணவில் பாலையும், பாலிலிருந்து தயாராகும் தயிர், வெண்ணெய், நெய் முதலியவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை எனக்கு அனுபவம் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறது. சைவ உணவு பற்றிய என் மூலக் கருத்தினின்று இது குறிப்பிடத் தக்க விதமாக விலகிச் செல்லுவதாகும். ஆறு வருஷங்களாக நான் என் உணவிலிருந்து பாலை விலக்கி வைத்திருந்தேன். அப்போது என் உடம்பு எந்த வகையிலும் கெட்டதாக எனக்குத் தோன்றவே இல்லை. ஆனால், *1914*–ஆம் ஆண்டில் என் அறியாமையின் காரணமாக நான் கடுமையான வயிற்றுளைச்சல் *(சீதபேதி)* நோயில் படுத்தேன்.

எலும்புக்கூடாக மெலிந்துவிட்டேன். ஆனாலும் எவ்வித மருந்தையும் உட்கொள்ளுவதற்கு வைராக்கியத்துடன் மறுத்துவிட்டேன். அதே போன்ற வைராக்கியத்துடன் பாலையோ, மோரையோ குடிக்கவும் நான் மறுத்தேன். ஆனால் என் சரீரத்துக்குப் போஷணை கொடுக்கவோ, படுக்கையிலிருந்து எழுந்து நடமாடுவதற்குப் போதிய பலத்தைப் பெறவோ என்னால் முடியவில்லை. ஏற்கனவே பால் சாப்பிடுவதில்லை என்ற விரதம் பூண்டிருந்தேன். நான் விரதத்தை மேற்கொண்டபோது பசுவின் பாலையோ, எருமை பாலையோ தான் மனத்தில் நினைத்திருக்க முடியும் என்றும், அதனால் ஆட்டுப்பால் சாப்பிடுவதற்கு இந்த விரதம் குறுக்கே நிற்பானேன் என்றும் வைத்திய நண்பர் ஒருவர் சொன்னார். அவருடைய கருத்தையே என் மனைவியும் ஆதரித்துப் பேசினாள். நானும் உடன்பட்டேன். உண்மையில் விரதம் எடுத்துக் கொண்ட சமயத்தில் பசுவின் பாலையும் எருமைப் பாலையுமே மனதில் கருதியிருந்த போதிலும், பால் கூடாது என்று நிறுத்தியவன் அதைத் தள்ளிவிட வேண்டியது தான் நியாயம். எல்லாப் பிராணிகளிடமிருந்து கிடைக்கும் பால்களும் ஒரே மாதிரியான வஸ்துக்களே; சத்துக்கள் மட்டும் ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வோர் அளவில் இருக்கக்கூடும். அதனால் நான் விரதத்தின் வாசகத்தைத்தான் அனுசரித்தேனே ஒழிய அதன் உட்கருத்தையல்ல என்று சொல்லலாம். அது எப்படி இருந்தாலும் சரி; ஆட்டுப் பாலை உடனே கொண்டு வந்தார்கள். நான் அதை வாங்கிக் குடித்தேன். இது எனக்கு புத்துயிர் கொடுத்தது போலத் தோன்றியது. விரைவில் உடல் வலுப்பெற்று, படுக்கையை விட்டு நான் எழுந்து நடமாட முடிந்தது. இதனாலும், இதைப் போன்று வேறு பல அனுபவங்களாலும், கடுமையான சைவ உணவில் பாலைச் சேர்த்துக் கொள்ளும் அவசியத்தை நான் ஒப்புக் கொள்ள வேண்டியதாகி விட்டது. ஆனாலும், பாலிலிருந்தும் மாமிசத்திலிருந்தும் கிடைக்கும் அவசியமான சத்துக்களைக் கொடுக்கக் கூடிய ஏதேனும் ஒன்று, தார்மீகக்குறைகள் போன்றவற்றிற்கு இடம் தராத ஒன்று, பரந்த தாவர உலகத்தில் இருக்க வேண்டும் என்பதே என் நிச்சயமான கருத்து.

பாலோ, மாமிசமோ சாப்பிடுவதில் திட்டவட்டமான குறைகள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன என்று நான் கருதுகிறேன். மாமிசத்துக்காக நாம் உயிர்ப்பிராணிகளைக் கொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. மேலும், குழந்தைப் பிராயத்தில் தாய்ப்பால் அருந்துவதைத் தவிர வேறு

எந்தப் பாலை அருந்துவதற்கும் நிச்சயமாக நமக்கு உரிமை இல்லை. தார்மீகக் குறை ஒரு புறம் இருக்க, ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்ட மட்டிலுமே மற்றக் குறைகளும் உண்டு. எந்தப் பிராணியிடமிருந்து பாலையும் மாமிசத்தையும் அடைகிறோமோ, அந்தப் பிராணியின் குறைகளும் அவற்றோடு கலந்தே நமக்கு கிடைக்கின்றன. வீட்டில் வளர்க்கும் ஆடு மாடுகள் அநேகமாகப் பூரண ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதே கிடையாது. மனிதனைப் போலவே ஆடுமாடுகளும் எண்ணற்ற நோய்களுக்கு உள்ளாகின்றன. இவற்றில் அநேக நோய்களை நாம் பொருட்படுத்துவதே இல்லை. அவ்வப்போது குறிப்பிட்ட சமயங்களில் ஆடுமாடுகளை வைத்திய பரிசோதனை செய்யும்போது கூடத்தான். அத்துடன், இந்தியாவில் உள்ள எல்லா ஆடு மாடுகளையும் வைத்தியப்பரிசோதனை செய்வது என்பதும் - தற்போதைக்காவது நடவாத காரியம். நான் சேவா கிராம ஆசிரமத்தில் ஒரு பால்பண்ணை நடத்துகிறேன். வைத்திய நண்பர்களின் உதவியை நான் சுலபமாகப் பெறமுடியும். எனினும், சேவா கிராமப் பண்ணையில் உள்ள எல்லா ஆடு மாடுகளுமே ஆரோக்கியமுள்ளவை என்று என்னால் உறுதியோடு கூற முடியாது. ஆரோக்கியமானது என்று எல்லோரும் கருதிய ஒரு பசுவுக்கு காசநோய் இருந்தது கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. இதைக் கண்டு பிடிப்பதற்கு முன் அந்தப் பசுவின் பாலை ஆசிரமத்தில் தினமும் உபயோகித்து வந்தோம். சுற்றுப் புறங்களிலுள்ள விவசாயிகளிடமிருந்து ஆசிரமத்துக்கு பால் வாங்குவது உண்டு. அவர்களுடைய ஆடு மாடுகள் வைத்தியப் பரிசோதனை செய்யப்பட்டவையல்ல. குறிப்பிட்ட ஒரு பால், குடிப்பதற்கு லாயக்கானதா இல்லையா என்பதை தீர்மானிப்பது கஷ்டம். பாலைக் காய்ச்சுவதால் நமக்கு எவ்வளவு பாதுகாப்புக் கிடைக்க முடியுமோ, அதைக்கொண்டு திருப்தியடைய வேண்டியது தான். பசுக்கள் முழுக்க முழுக்க வைத்தியப் பரிசோதனை செய்யப்பட்டு விட்டதாகவும், தனது பால் பண்ணையிலிருந்து கிடைப்பவை பாதுகாப்பானவை என்று நிச்சயமாக கருதவும் ஆசிரமத்தினாலேயே முடியவில்லை என்கிறபோது மற்ற இடங்களின் நிலை எப்படி இருக்கும் என்பதைச் சொல்ல வேண்டியதில்லை. பால் மாடுகளின் விஷயம் இப்படி மாமிசத்துக்காக வெட்டப்படும் மாடுகளின் விஷயமோ இன்னும் மோசம். பொதுவாக, அதிர்ஷ்ட பலத்தினால் தான் மனிதன் அபாயங்களிலிருந்து தப்ப

வேண்டியிருக்கிறது. மனிதன் தன் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி அதிகம் கவலைப்படுவதாகத் தெரியவில்லை. டாக்டர்கள், வைத்தியர்கள், ஹக்கீம்கள் போன்றோர் தனக்குக் கோட்டை போல் இருக்கும் போது, தான் பயப்படவேண்டியதே இல்லை என்று தான் நினைக்கிறான். அவனுடைய பிரதானமான கவலை, எப்படி பணம் சம்பாதித்து சமூகத்தில் உயர்ந்த ஸ்தானம் பெறுவது என்பதே. இந்த கவலையின் முன் அவனுடைய மற்றக் கவலையெல்லாம் மறைந்து போகின்றன. ஆகையினால், தன்னலமற்ற விஞ்ஞானி ஒருவர், தமது பொறுமையான ஆராய்ச்சியின் பயனாகப் பாலின் ஸ்தானத்தையும், மாமிசத்தின் ஸ்தானத்தையும், நிரப்பக் கூடிய தாவரப் பொருள் ஒன்றைக் கண்டு பிடிக்காத வரையில் மனிதன் மாமிசத்தையும் பாலையும் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டு தான் இருப்பான்.

இப்போது நாம் கலப்பு (சைவமும் அசைவமும் கலந்த) உணவைக் கவனிப்போம். சரீரம் வளர்வதற்கும், தினந்தோறும் ஏற்படும் தேய்மானத்தை ஈடுகட்டுவதற்கும் தசைநார்கள் வளர்க்கக் கூடிய சத்தை அளிக்கும் உணவு மனிதனுக்குத் தேவைப்படுகிறது. அது ஜீவசக்தியும், கொழுப்பும், சில உப்புகளும், கழிவுப் பொருளை வெளியேற்றுவதற்கு உதவும் தவிட்டுச் சத்தும் கொடுக்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். தசைநார்களை வளர்ப்பது புரதம் என்பதாகும். பால், மாமிசம், முட்டை, பருப்பு வகைகள், கொட்டைகள் ஆகியவற்றிலிருந்து புரதம் கிடைக்கிறது. பாலிலும் மாமிசத்திலும் உள்ள புரதம், அதாவது பிராணி வர்க்கப் புரதம் தாவரப் பொருள்களிலிருந்து கிடைக்கும் புரதத்தை விட எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியதாக இருப்பதால், அது தாவரப் புரதத்தை விட மிகமிகச் சிறந்ததாகும். மாமிசத்தை விடப் பால் சிறந்தது. மாமிசம் ஜீரணமாகாத சந்தர்ப்பங்களில் பால் சுலபமாக ஜீரணமாகி விடுகிறது என்று வைத்திய நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். சைவ உணவாளர்கள் பாலிலிருந்து மட்டுமே பிராணிவர்க்கப் புரதத்தை அடைவதால் அது அவர்களுக்கு மிக முக்கியமான உணவுப் பொருளாகும். பச்சை முட்டைகளில் உள்ள புரதம், எல்லாப் புரதங்களையும் விடச் சுலபமாக ஜீரணமாகக் கூடியது என்று கருதப்படுகிறது.

ஆனால், பால் சாப்பிடுவது எல்லோருடைய சக்திக்கும் சாத்தியமானதல்ல. மேலும், பால் எல்லா இடங்களிலும் கிடைப்பதில்லை. பாலைப்பற்றிய மிகமுக்கியமான ஒரு

விவரத்தை இங்கே நான் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். வெண்ணெய் எடுத்த பாலில் சத்துக் கிடையாது என்று கருதப்படுகிறது. ஆனால் உண்மை அதுவல்ல. அது மிகவும் மதிப்பு வாய்ந்த ஒரு உணவுப் பொருளாகும். சில சமயங்களில், அது வெண்ணெய் எடுக்கப்படாத பாலை விடவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. தசைநார்களை வளர்க்கவும், சீர்படுத்தவும் வேண்டிய பிராணி வர்க்கப்புரதத்தைக் கொடுப்பதே பாலின் பிரதானமான பயன். வெண்ணெயை எடுக்கும் போது ஓரளவுக்கு கொழுப்புச் சத்துக்கள் மட்டுமே அப்புறப்படுத்தப்படுகின்றன; புரதம் பாதிக்கப்படுவதே இல்லை. அத்துடன் இப்பொழுதுள்ள வெண்ணெய் எடுக்கும் கருவிகளால் பாலிலிருந்து கொழுப்பு முழுவதுமே அப்புறப்படுத்திவிட முடியாது. அப்படியே அப்புறப்படுத்தும் கருவி ஒன்று செய்யப்படும் என்றும் தோன்றவில்லை.

பால் அல்லது வெண்ணெய் எடுத்த பால் மட்டுமின்றி சரீரத்துக்கு வேறு பொருளும் தேவைப்படுகின்றன. தானியங்களுக்கு நான் இரண்டாவது ஸ்தானம் கொடுக்கிறேன். கோதுமை, அரிசி, சோளம், கம்பு முதலியவை உணவாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இந்தியாவின் வெவ்வேறு மாகாணங்களில் வெவ்வேறு தானியங்கள் முக்கியமான உணவாக அமைகின்றன. அநேக இடங்களில் ஒரே சமயத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தானிய வகைகளும் உணவாக உட்கொள்ளப்படுகின்றன. உதாரணமாகக் கோதுமை, கம்பு, அரிசி ஆகியவற்றை வகைக்குக் கொஞ்சமாக ஒரே சமயத்தில் சாப்பிடுகிறார்கள். உடம்பின் போஷணைக்கு இவ்வாறு கலந்து சாப்பிட வேண்டியது அவசியம் அல்ல. கலந்து சாப்பிடுவதால், உட்கொள்ளும் உணவின் அளவை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளுவது கஷ்டமாகிவிடுகிறது. மேலும், ஜீரணக் கருவிகளுக்கு அதிக வேலையும் கொடுக்கப்படுகிறது. இந்தத் தானிய வகைகள் யாவும் பிரதானமாக மாவுப் பொருளை மட்டுமே கொடுப்பதால், ஒரு சமயத்தில் ஒரே வகைத் தானியத்தை மட்டுமே உட்கொள்ளுவது நல்லது. தானிய வகைகளுக்குள்ளே கோதுமையை ராஜா என்று கூறினால் பொருந்தும். உலகப் படத்தை நாம் பார்த்தோமானால், கோதுமையே முதல் இடம் பெற்றிருப்பதை நாம் காணலாம். ஆரோக்கியக் கண்ணோட்டத்துடன் பார்த்தால், நமக்குக் கோதுமை கிடைக்கும் பட்சத்தில், அரிசியும் பிறதானியங்களும் அவசியம்

இல்லாதவையாக ஆகிவிடுகின்றன. கோதுமை கிடைக்காமலிருந்து மனத்துக்குப் பிடிக்காததாலோ, ஜீரணிப்பதில் கஷ்டம் ஏற்படுவதாலோ, சோளம் முதலியவற்றையும் சாப்பிட முடியாமல் இருந்தால் அப்போது அரிசி உணவைச் சாப்பிட வேண்டியது தான்.

தானியங்களைத் தக்கமுறையில் சுத்தம்செய்து, திரிகையில் போட்டு அரைக்க வேண்டும். மாவை அப்படியே எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டுமே ஒழியச் சல்லடையில் போட்டுச் சலித்து எடுக்கக் கூடாது. சலித்தால், தானியத்தைச் சுற்றி ஒட்டிக் கொண்டிருந்த தவிடு அப்புறப்படுத்தப்பட்டுவிடும். தவிட்டில் உப்புச் சத்துக்களும். வைட்டமின் சத்துக்களும் ஏராளமாக இருக்கின்றன. போஷணைக்கு அவை மிகமிக முக்கியமானவை. சிக்கலில்லாமல் மலம் நீங்குவதற்கும் தவிட்டுச் சத்து உதவி செய்கிறது. அரிசி மணி மிகவும் மென்மையானதாக இருப்பதால் அதற்கு உமியாகிய மேல் மூடியை இயற்கை அளித்திருக்கிறது; உமி சாப்பிடத்தக்கதல்ல. அதை நீக்குவதற்கு நெல்லை குத்த வேண்டும். மேலே இருக்கும் உமியை மட்டும் நீக்கக்கூடியவாறு தான் நெல்லை குத்த வேண்டும். ஆனால், யந்திரத்தில் கொடுத்துத் தீட்டும் போது உமி நீங்குவதுடன் அரிசியோடு ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் தவிடும் நீங்கிவிடுகிறது. இப்படி தவிடு நீங்கத் தீட்டிய அரிசியே விரும்பப்படுவதற்குக் காரணம், அந்த அரிசியை நீண்ட நாள் வைத்திருந்தாலும் கெடாமல் இருப்பது தான். தவிடு இனிப்பாக இருக்கும். அரிசியில் தவிடு ஒட்டிக் கொண்டிருந்தால், சில வகை புழு பூச்சிகள் அரித்துவிடும். இயந்திரத்தில் தீட்டப்பட்ட அரிசியும், கோதுமையும் நமக்கு மாவுச்சத்தை மட்டுமே அளிக்கின்றன. அந்தத் தானியங்களின் முக்கியமான சத்துக்கள், தவிட்டைப் போக்கும்போது போய் விடுகின்றன. தீட்டிய அரிசித்தவிடு தனியே விற்கப்படுகிறது. இதையும் கோதுமைத் தவிட்டையும் சமைக்க முடியும்; சாப்பிட முடியும். இவற்றைச் சப்பாத்திகளாகவும், தோசைகளாகவும் செய்து சாப்பிடலாம். அரிசிச் சாதத்தைவிட அரிசித் தோசை சுலபமாக ஜீரணமாவது சாத்தியம்: அத்துடன் சாதத்தின் அளவை விட குறைவாகச் சாப்பிட்டாலும் பூரணத்திருப்தி அளிக்கும்.

சப்பாத்தியைக் காய்கறிக்கூட்டிலோ பருப்புக் குழம்பிலோ தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிடுகிறோம். இந்தப் பழக்கத்தினால் அநேகர் உணவைச் சரியாக மெல்லாமல் விழுங்கிவிடுகிறார்கள். நன்றாக

மென்று சாப்பிட வேண்டியது ஜீரணத்திற்கு அவசியம். குறிப்பாக மாவுப் பொருள்கள் அப்பொழுதுதான் சரியாக ஜீரணமாகும். வாயில் ஊறும் உமிழ்நீருடன் தொடர்பு ஏற்படும் போது மாவுப் பொருள் ஜீரணமாகத் தொடங்குகிறது. மென்று சாப்பிட்டால் உணவோடு உமிழ்நீர் நன்றாகக் கலந்து விடும். அதனால் மாவுப் பொருள்களைக் கொண்ட உணவை ஈரச் சத்தில்லாத நிலையில் சாப்பிட வேண்டும். அதன் பயனாக உமிழ்நீர் அதிகமாக ஊறும்; நன்றாக மென்றும் சாப்பிட வேண்டிய அவசியமும் ஏற்படும்.

மாவுப் பொருளைக் கொடுக்கும் தானியங்களுக்கு அடுத்த படியாகக் கவனிக்க வேண்டியவை புரதம் கொடுக்கும் பருப்பு வகைகள் - மொச்சை, துவரை போன்றவை. உணவில் பருப்பு ஒரு முக்கியமான அம்சம் என்று அநேகமாக எல்லாரும் கருதுகின்றனர். மாமிசம் சாப்பிடுகிறவர்களுக்குக் கூடப் பருப்புத் தேவை. கடுமையான சரீர உழைப்பு உடையவர்களும், பால் சாப்பிடுவதற்குரிய வசதி இல்லாதவர்களும், பருப்பைச் சாப்பிடாமல் இருக்க முடியாது. பொதுவாக பருப்பு வகைகளை ஜீரணிப்பது கடினமாயிருப்பதால் தானியங்களை விட மிகவும் குறைவாகவே பருப்புகளைச் சாப்பிடுகிறார்கள். ஆனால் நாற்காலியில் உட்கார்ந்து வேலை செய்கிறவர்களுக்கும் - உதாரணமாகக் குமாஸ்தாக்கள், வியாபாரிகள், வக்கீல்கள், டாக்டர்கள், உபாத்தியாயர்கள் ஆகியோர்க்கும் பால் வாங்கும் சக்தியுள்ள மற்றவர்களுக்கும் பருப்பு வகைகள் அவசியமில்லை என்று சொல்வேன். பருப்பு வகைகளில் பட்டாணிக் கடலை, காராமணி, மொச்சை ஆகியவை ஜீரணமாவது கஷ்டம். பாசிப்பயிறும், துவரையும், பீன்ஸ்பயிறுகளும் சுலபமாக ஜீரணமாகும் என்று கருதப்படுகின்றன.

நம்முடைய பட்டியலில் மூன்றாவதாக இடம் பெறத்தக்கவை காய்கறிகளும், பழங்களும். இந்தியாவில் இவை மலிவான விலைக்கு எளிதாகக் கிடைக்க வேண்டும் என்றே யாரும் எதிர்பார்ப்பார்கள். ஆனால் நிலைமை அப்படி இல்லை.நகரத்தில் வசிக்கும் மக்களுக்கான பிரியமான உணவுகளாக இவற்றைக் கருதுகிறார்கள். கிராமங்களில் பச்சைக் காய்கறிகள் கிடைப்பது அரிதாக இருக்கிறது. அநேக இடங்களில் பழங்களும் கிடைப்பதில்லை. கீரைகளுக்கும், பழங்களுக்கும் இவ்வாறு தட்டுப்பாடு இருப்பது இந்திய அரசாங்கத்திற்கே இழுக்கு. கிராமவாசிகள் விரும்பினால் ஏராளமான

காய்கறிகளைப் பயிர் செய்யலாம். பழம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்னையை அவ்வளவு சுலபமாகத் தீர்த்துவிட முடியாது. கிராமவாசியின் கண்ணோட்டத்தில் நிலச்சட்டம் மோசமாக இருக்கிறது. ஆனால், அது வேறு விஷயம்.

பச்சை காய்கறிகளையும் கீரைகளையும் தினமும் சுமாரான அளவு சாப்பிட வேண்டும். உருளைக்கிழங்கு, வள்ளிக்கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு போன்றவற்றை நான் காய்கறி வகையில் சேர்க்கவில்லை. அவை மாவுப்பொருளை மட்டுமே கொடுப்பதால், அவற்றைத் தானிய வகைகளில் தான் சேர்க்க வேண்டும். சாதாரணமான பச்சைக் காய்கறிகளைப் போதிய அளவு சாப்பிடுவது நல்லது. வெள்ளரிக்காய், தக்காளிப்பழங்கள், கடுகுக் கீரை போல் மிருதுவான இலைகளை உடைய கீரைகள் ஆகியவற்றைச் சமைக்க வேண்டியதில்லை. அவற்றை நன்றாகக் கழுவி விட்டு, குறைந்த அளவு எடுத்துப் பச்சையாகச் சாப்பிட வேண்டும்.

அந்த அந்தப் பருவத்தில் கிடைக்கும் பழங்கள் நமது தினசரி உணவில் சேர வேண்டும். உதாரணமாக மாம்பழங்கள், நாவல் பழங்கள், கொய்யாப் பழங்கள், திராட்சை, பப்பாளி, எலுமிச்சைபழம், ஆரஞ்சு, மூஸாம்பி முதலியவற்றை அவை கிடைக்கின்ற பருவங்களில் சாப்பிட வேண்டும். பழங்கள் சாப்பிடுவதற்கு உகந்த நேரம் அதிகாலை நேரமே... பாலும் பழமும் பூரணத் திருப்தியளிக்கும் காலை உணவாகும். சீக்கிரமாக மத்தியானச் சாப்பாடு சாப்பிடுகிறவர்கள் காலையில் பழம் மட்டும் சாப்பிட்டால் போதுமானது.

வாழைப்பழம், ஒரு நல்ல பழமாகும். ஆனால், அதில் நிறைய மாவுப்பொருள் இருப்பதால் அது ரொட்டியின் ஸ்தானத்தைப் பெறுகிறது. பாலும் வாழைப்பழமும் சேர்ந்தால் பூரணமான ஆகாரமாகும்.

ஓரளவு கொழுப்பும் மனித உடம்புக்கு அவசியமாகும். நெய் அல்லது எண்ணெய் சேர்த்துக் கொள்ளுவதன் மூலம் கொழுப்புச் சத்து கிடைக்கும். நெய் கிடைக்கிறதென்றால் எண்ணெய் தேவையில்லை. எண்ணெய்யை ஜீரணிப்பது கஷ்டம். அத்துடன் அது சுத்தமான நெய்யைப் போல அவ்வளவு போஷணையை அளிக்கக் கூடியதும்

அல்ல. ஒவ்வொருவரும் நாள் ஒன்றுக்கு ஒன்னரை அவுன்ஸ் நெய் சாப்பிட்டால், அது சரீரத்தின் தேவைக்குப் போதுமானது. ஆடை எடுக்கப்படாத பாலிலிருந்து நெய் கிடைக்கிறது. நெய் வாங்க சக்தி இல்லாதவர்கள், கொழுப்புத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யப் போதுமான எண்ணெய்யைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எண்ணெய்களில் நல்லெண்ணெய், கடலை எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் ஆகியவை சிறந்தவை. எண்ணெய் புது எண்ணெய்யாக இருக்க வேண்டும். நாட்டுச் செக்கெண்ணெய் கிடைக்கும் என்றால் அதையே உபயோகிப்பது விசேஷம். கடைகளில் விற்கும் எண்ணெயும், நெய்யும் பொதுவாக உபயோகமற்றவை. இது வருந்தத்தக்க வெட்கப்படத்தக்க விஷயமாகும். சட்ட பூர்வமாகவோ, கல்வி மூலமாகவோ வியாபாரத்துறை நேர்மை கொண்டதாக ஆகும் வரையிலும், தனிமனிதன் பொறுமையோடும் பிரயாசையோடும் சுத்தமான சரக்கைத் தேடிப் பிடித்து வாங்க வேண்டியது தான். சரக்கின் தன்மையைக் கவனிக்காமல் எது கிடைத்தாலும் போதும் என்று திருப்தி அடைந்து விடக் கூடாது. துர்நாற்றம் வீசும் எண்ணெயையும் கலப்பட நெய்யையும் சாப்பிடுவதை விட நெய்யும் எண்ணெயும் சாப்பிடாமலே இருப்பது நல்லது. கொழுப்பைப் போலவே ஓரளவு சர்க்கரையும் உடம்புக்குத் தேவை. இனிப்பான பழங்களில் போதிய சர்க்கரை கிடைக்கிறது. என்றாலும், பழுப்புச்சர்க்கரையையோ வெள்ளைச்சர்க்கரையையோ நாள் ஒன்றுக்கு ஒன்று அல்லது ஒன்றரை அவுன்ஸ் வீதம் சேர்த்துக் கொள்ளுவதால் கெடுதல் ஒன்றுமில்லை. இனிப்பான பழங்கள் கிடைக்கவில்லை என்றால் சர்க்கரை அவசியமாகத் தேவைப்படலாம். ஆனால், இன்று இனிப்புப் பண்டங்களுக்கு அளவு கடந்த முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகிறது. அது தவறு. நகரத்தில் வசிப்பவர்கள் இனிப்புப் பண்டங்களை அளவில்லாமல் சாப்பிடுகிறார்கள். பால் கலந்த இனிப்புப் பண்டங்களும் மற்ற தித்திப்புப் பட்சணங்களும் ஏராளமாக உட்கொள்ளப்படுகின்றன. அது அனாவசியம் என்பதுடன், மிகக் குறைவாகச் சாப்பிட்டாலொழியத் தீமையாகவும் முடியக் கூடும். வயிறார சாதாரணமான சாப்பாடு கூடக் கிடைக்காத மக்கள் கோடிக்கணக்கில் இருக்கும் ஒரு நாட்டில் தித்திப்புப் பண்டங்களையும், சுவையுள்ள மற்ற பட்சணங்களையும் சாப்பிடுவது, திருடுவதற்குச் சமமானதாகும் என்றால் அது மிகையாகாது.

தித்திப்புப் பண்டங்களைப் போலவே, நெய்யையும் எண்ணெயையும் அளவு கடந்து உபயோகிக்கக் கூடாது. உணவை நெய்யிலோ, எண்ணெயிலோ போட்டு வதக்குவதும் அவசியமில்லாத காரியம். பூரிகளும் லட்டுகளும் செய்வதற்கு நெய்யை உபயோகிப்பது யோசனையில்லாமல் செய்யும் வீண்விரயமாகும். இந்த மாதிரியான உணவுகளைச் சாப்பிட்டுப்பழக்கம் இல்லாதவர்கள் இவற்றைத் தொடவே மாட்டார்கள். உதாரணமாக, நம் நாட்டுக்கு முதன் முதலாக வரும் ஆங்கிலேயர்களால் நம்முடைய தித்திப்புப் பட்சணங்களையும், நெய்யில் வேகவைத்த உணவுகளையும் சாப்பிட முடியாது. இவற்றைச் சாப்பிடுகிறவர்கள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுவதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். ருசி என்பது பழக்கத்தில் உண்டாவது தானே ஒழிய நம்மோடு பிறந்ததல்ல. உலகத்தின் சுவைமிக்க பண்டங்கள் அனைத்தும், பசியினால் உணவுக்கு ஏற்படும் சுவைக்கு இணையாக முடியாது. பசியோடு இருக்கும் மனிதன் வறண்ட ரொட்டியையும் மிக மிக ருசித்துச் சாப்பிடுவான். அதே சமயத்தில், பசியில்லாதவனோ, மிகச் சிறந்த தித்திப்புப் பண்டங்களைக் கூடச் சாப்பிட மறுத்து விடுவான்.

ஒருவர் எத்தனை தடவை எவ்வளவு சாப்பிடவேண்டும் என்பதை இப்போது பார்ப்போம். உடம்பைக் காப்பாற்றுவற்கு மருந்து சாப்பிடுவதைப் போல, உணவு உட்கொள்வதையும் ஒரு கடமையாகக் கொள்ள வேண்டுமே ஒழிய, ருசிக்காக ஒரு போதும் சாப்பிடக்கூடாது. உண்மையான பசியைத் தீர்க்கும் போது தான் இன்பகரமான உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. ஆகையால், பசியைப் பொறுத்துத் தான் ருசி உண்டாகிறதே ஒழிய வேறு எதனாலும் அல்ல என்று நாம் கூறமுடியும். நம்முடைய தவறான பழக்கங்களாலும் செயற்கை முறையில் அமைத்துக் கொண்ட வாழ்க்கையினாலும், நம் சரீரத்துக்கு எது தேவை என்பதே அநேகருக்குத் தெரியாமல் போய்விட்டது. நம்மைப் பெற்றெடுத்த தாய் தந்தையரும் பொதுவாகச் சுயகட்டுப்பாட்டை அனுசரிப்பதில்லை. அவர்களுடைய பழக்கங்களும், வாழ்க்கை முறையும் குழந்தைகளையும் ஓரளவுக்குப் பாதிக்கின்றன. கர்ப்ப காலத்தில் தாய் சாப்பிடும் உணவு குழந்தையைப் பாதித்தே தீரும். குழந்தை பிறந்தபிறகு அதற்கு எல்லாவிதமான சுவையான உணவுகளையும் தாய் திணிக்கிறாள். தான் சாப்பிடும் ஒவ்வொரு உணவிலும் கொஞ்சம் எடுத்துக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கிறாள்.

குழந்தையின் ஜீரண உறுப்புகளுக்குச் சிறு பிராயத்திலேயே தவறான பயிற்சி கொடுக்கப்பட்டுவிடுகிறது. ஒரு தடவை ஏற்பட்டுவிட்ட பழக்கத்தை உதறித் தள்ளுவது கஷ்டம். அதை ஒழிப்பதில் வெற்றி பெறுகிறவர்கள் மிகச் சிலரே. ஆனால், தனக்குத்தானே பாதுகாவலன்; தன் உடம்பு, சேவைக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதை உணர ஆரம்பிக்கும் போது, சரீரத்தை நல்ல முறையில் வைத்திருக்கும் விதிகளைத் தெரிந்து கொள்ள மனிதன் விரும்புகிறான். அவற்றைக் கடைப்பிடிக்கச் சிரமப்பட்டு முயற்சி செய்கிறான்.

நாற்காலியில் உட்கார்ந்து வேலை செய்யும் பழக்கம் உடையவர்கள் - இந்தப் புத்தகத்தைப் படிக்கக் கூடியவர்கள் பெரும்பாலும் அவர்களே - தினசரி சாப்பிட வேண்டிய பலவகை உணவுகளின் அளவை விவரிக்கும் ஒரு கட்டத்திற்கு இப்போது நாம் வந்திருக்கிறோம்.

விவரம் பின்வருமாறு:

பசுவின் பால்	*2 பவுண்டு*
தானியங்கள் (கோதுமை, அரிசி, சோளம் போன்ற ஏதாவது ஒன்றில்)	*6 அவுன்ஸ்*
கீரைகள்	*3 அவுன்ஸ்*
காய்கறிகள்	*5 அவுன்ஸ்*
வேகவைக்காத காய்கறிகள், கீரைகள்	*1 அவுன்ஸ்*
நெய்	*1 1/2 அவுன்ஸ்*
அல்லது வெண்ணெய்	*2 அவுன்ஸ்*
வெல்லம் அல்லது வெள்ளைச் சர்க்கரை	*1 1/2 அவுன்ஸ்*

பழங்கள், அவரவர் சுவையையும் பண வசதியையும் பொறுத்துச் சாப்பிடக் கூடியவை. எப்படியும் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களைச் சாப்பிடுவது நல்லது சாற்றைப் பிழிந்து எடுத்துக் காய்கறிகளுடனோ தண்ணீரிலோ கலந்து சாப்பிட வேண்டும். தண்ணீர் சூடாகவும் இருக்கலாம்; குளிர்ந்தும் இருக்கலாம்.

மேலே காட்டப்பட்டுள்ள அளவுகள் சமைக்காத சரக்குகளின் அளவுகளாகும். உப்பை எவ்வளவு சேர்க்கலாம் என்பதை நான் குறிப்பிடவில்லை. அதை அவரவர் ருசிக்குத் தகுந்தவாறு அப்புறம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

எத்தனை தடவை சாப்பிடலாம் என்பதை இப்போது கவனிப்போம். அநேகர் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவை தான் சாப்பிடுகிறார்கள். பொதுவாக, மூன்று தடவை சாப்பிட வேண்டும். காலையில் வேலைக்குப் போவதற்கு முன் ஒரு தடவையும், மத்தியானம் ஒரு தடவையும் சாப்பிட வேண்டும். மூன்று தடவைகளுக்கு மேல் சாப்பிட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. நகரங்களில் வசிப்பவர்களில் சிலர் அடிக்கடி எதையாவது மென்று கொண்டே இருக்கிறார்கள். இந்தப் பழக்கம் தீங்கு செய்யக் கூடியதாகும். ஜீரணக் கருவிகளுக்கு ஓய்வு தேவை.

5

மசாலைச் சரக்குகள்

முந்திய அத்தியாயத்தில் மசாலைச் சரக்குகளைப் பற்றி நான் எதுவுமே சொல்லவில்லை. மசாலைச்சாமான்களிடையே உப்பை ராஜா என்று சொன்னால் பொருந்தும். அது இல்லாமல் பலரால் சாப்பிட முடியாது. உடம்புக்குச் சில உப்புக்கள் தேவை. அவற்றில் ஒன்று சாதாரண உப்பு. பற்பல உணவுப் பொருள்களில் இயற்கையாகவே உப்புக்கள் இருக்கின்றன. ஆனால், விஞ்ஞானத்துக்கு மாறுபட்ட முறையில் உணவைச் சமைக்கும் போது உதாரணமாக, சாதம், உருளைக் கிழங்கு, காய்கறிகள் போன்றவற்றை வேகவைத்த தண்ணீரைக் கொட்டி விடும்போது, உப்புச் சத்துக்கள் போய் விடுகின்றன. அதனால் உப்பைத் தனியாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. சரீரத்துக்கு மிக முக்கியமாகத் தேவைப்படும் உப்புக்களில் சாதாரண உப்பும் ஒன்றாதலால், அதைச் சிறிதளவு சேர்த்துக் கொள்ளலாம் என்று முந்திய அத்தியாயத்தில் கூறியிருக்கிறேன்.

ஆனால், பொதுவாக, அநேக மசாலைச் சாமான்கள் மிளகாய், மிளகாய்வற்றால், மிளகு, மஞ்சள், கொத்தமல்லி, சீரகம், கடுகு, வெந்தயம், பெருங்காயம் முதலியன - உடம்புக்குத் தேவையே இல்லை. சுவைக்காகத் தான் இவை சேர்த்துக் கொள்ளப்படுகின்றன. என் ஐம்பது வருட சொந்த அனுபவத்தைக் கொண்டு கூறும் அபிப்பிராயம் என்னவென்றால், பூரண ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க

இந்த சரக்குகளில் எதுவுமே தேவைப்படுவதில்லை என்பது தான். ஜீரண சக்தி குறைவாக இருப்பவர்கள் - அவசியம் என்று கருதினால் இந்தச் சரக்குகளைக் குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு மருந்தைப் போல சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.. ஆனால், இவற்றை ருசிக்காகச் சேர்த்துக் கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டியது அவசியம். எல்லா மசாலைச் சரக்குகளுமே உப்பும் கூட- காய்கறிகள், தானியங்கள் முதலியவற்றின் இயற்கை மணத்தைக் கெடுத்து விடுகின்றன. சுவை உணர்ச்சியைக் கெடுத்து கொள்ளாதவர்கள் உணவுப் பொருள்களின் இயற்கை மணத்தை விரும்புவது போல, உப்பு முதலிய மசாலைச் சரக்குகளின் மணத்தோடு கூடியவற்றை விரும்பமாட்டார்கள். அதனால் தான், அவசியமாக இருக்கும் போது மட்டும் உப்பை ஓர் உபரிச் சரக்கைப் போலச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம் என்று சொன்னேன். மிளகாய் வாயையும்வயிற்றையும்எரிப்பவை. அவற்றைச்சாப்பிட்டுப்பழக்கம் இல்லாதவர்களால் ஆரம்பத்தில் உறைப்பைத் தாங்கவே முடியாது. மிளகாயைச் சாப்பிட்டு அநேகருக்கு வாய் புண்ணாகிவிட்டதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். மிளகாய், மீது அமோகப் பிரியம் கொண்டு அதை அளவு கடந்து சாப்பிட்டு, ஒருவன் அகால மரணம் அடைந்ததையும் நான் அறிவேன். தென் ஆப்பிரிக்காவில் உள்ள நீக்ரோக்கள் மசாலைச் சரக்குகளைத் தொடவே மாட்டார்கள். உணவில் மஞ்சளின் வர்ணம் கலந்திருப்பதை அவர்களால் சகிக்க முடியாது. அதே போல, நம்முடைய மசாலைச் சரக்குகளைச் சாப்பிட ஆங்கிலேயர்களும் தயங்குவார்கள்.

6

காபி, தேநீர், கோக்கோ

இவற்றில் எதுவுமே சரீரத்திற்குத் தேவையானது அல்ல. சீனாவில் முதன் முதலாக தேயிலை உபயோகிக்கப்பட்டதாகக் கூறப்படுகிறது. அந்நாட்டில் தேயிலைக்கு ஒரு தனி உபயோகம் இருக்கிறது. சீனாவில் கிடைக்கும் குடி தண்ணீர் எப்போதும் சுத்தமாக இருக்கும் என்று கூறிவிட முடியாது. அதனால் அதைக் காய்ச்சிக் குடிக்க வேண்டியது அவசியம். புத்திக் கூர்மையுள்ள சீனர் ஒருவர் தேயிலை என்ற ஒருவகைப் புல்லை கண்டுபிடித்தார். அதை மிக மிகக் குறைந்த அளவில் கொதிக்கும் நீரில் போட்டால், நீர் பொன்னிறம் ஆகிவிடும்.

தண்ணீர் உண்மையில், கொதிக்காவிட்டால் அந்த நிறம் வராது. ஆகவே, தண்ணீர் கொதிக்க வைக்கப்பட்டிருக்கிறதா, இல்லையா என்பதைக் கண்டறிவதற்குத் தேயிலை பயன்பட்டது. பரிசோதனை செய்துபார்த்தவிதம் இது தான். வடிகட்டும் அரியில் தேயிலையைப் போட்டு, அதில் கொதிக்கும் தண்ணீரை விடுவார்கள். தண்ணீர் கொதித்துக் கொண்டிருந்தால், அப்போது அது பொன்னிறமாக மாறிவிடும். அத்துடன் அந்த தண்ணீருக்கு அந்த இலை ஒரு நறுமணம் கொடுப்பதாகவும் கூறப்படுகிறது.

மேற்கண்ட முறைப்படி தயாரிக்கப்படும் தேநீர் தீங்கற்றது. ஆனால், நடைமுறையில் தயாரிக்கப்பட்டு, மக்களால் குடிக்கப்படும் தேநீரில் நல்ல அம்சம் எதுவும் இல்லை என்பதுடன், அது உண்மையிலேயே தீங்கு பயப்பதாகவும் இருக்கிறது. தேயிலையில் உள்ள தானின் என்ற விஷச்சத்து, சரீரத்துக்குக் கெடுதலை உண்டு பண்ணும். தோலுக்கு விறைப்பேற்றுவதற்காகத் தோல் தொழிற்சாலைகளில் தானின் உபயோகிக்கப்படுகிறது. அதை உள்ளுக்குள் சாப்பிட்டால், வயிற்றிலும் குடலிலும் வழுவழுப்பான பகுதியை அதே விதமாக அது விறைப்பாக்கி விடுகிறது. இதனால் ஜீரணம் கெட்டு, பித்தவாய்வு நோய் உண்டாகிறது. இங்கிலாந்தில், எண்ணற்ற மாதர்கள் தானின் கலந்த தேநீரை வழக்கமாகக் குடித்ததன் காரணமாகப் பலவகையான நோய்களுக்கு உள்ளாகி இருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. வழக்கமாகத் தேநீர் குடிப்பவர்கள் குறித்த நேரத்தில் தேநீர் கிடைக்காவிட்டால் மிகவும் சிரமப்படுகிறார்கள். தேநீரால் ஏதேனும் பயன் இருக்குமென்றால், அது சிறிது பால் கலந்த சூடான இனியபானமாக இருப்பது தான் என்பது என் அபிப்பிராயம். அதற்குப் பதிலாகக் கொதிக்கிற நீரில் சிறிது பாலையும் சர்க்கரையும் கலந்து குடித்து விடலாம்.

தேநீரைப் பற்றி நான் கூறியது ஏறக்குறைய காபி விஷயத்திலும் பொருந்தும். காபியைப் பற்றி ஹிந்துஸ்தானியில் வழங்கிவரும் ஒரு பழமொழி பின்வருமாறு:"காபி இருமலைத் தணிக்கிறது; வயிற்று உப்புசத்தைப் போக்குகிறது. ஆனால் சரீர பலத்தையும், ஆண்மை வீரியத்தையும் கெடுத்து, ரத்தம் நீர்த்துப் போகும்படி செய்கிறது. ஆகவே, லாபங்கள் இரண்டு; நஷ்டங்கள் மூன்று." இந்தப் பழமொழி எவ்வளவு தூரம் சரி என்பது எனக்குத் தெரியாது.

கோக்கோ விஷயத்திலும் என்னுடைய கருத்து இதுவே. ஜீரணசக்தி ஒருவருக்கு நன்றாக இருந்தால், அவருக்குத் தேநீர், காபி அல்லது கோக்கோவின் உதவி தேவையில்லை. ஆரோக்கியமுள்ளவர் சாதாரண உணவிலிருந்தே தமக்குத் தேவையான திருப்தியையெல்லாம் அடைய முடியும். இந்த மூன்று பானங்களையும் நான் தாராளமாகக் குடித்திருக்கிறேன். அவற்றைக் குடித்துக் கொண்டிருந்த போது ஏதாவது ஒரு நோய் இருந்து கொண்டே இருக்கும். அவற்றை நிறுத்தி விட்டதால், நான் எதையும் இழந்துவிடவில்லை, அதற்குப்பதிலாக அதிக நன்மையையே அடைந்திருக்கிறேன். தேநீர் முதலியவற்றினிடமிருந்து நான் அடைந்து வந்த திருப்தியை, சுத்தமான காய்கறிச் சூப்பிலிருந்தே அடைய முடியும். தேநீர் அல்லது காபிக்குப் பதிலாக வெந்நீரில் தேனும் எலுமிச்சம்பழமும் கலந்து குடிப்பது நல்லது. அது ஆரோக்கியம் அளிக்கும் பானமாகும்.

7

லாகிரி வஸ்துக்கள்

இந்தியாவில் உபயோகிக்கப்படும் லாகிரி வஸ்துக்கள் என்று கூறத்தக்கவை: மது, பங்கி, கஞ்சா, புகையிலை, அபின் ஆகியவையாகும். மது வகையில், அந்நிய நாடுகளிலிருந்து ஏராளமாக இறக்குமதி செய்யப்படும் பானங்களுடன் நாட்டுச் சாராயமும் கள்ளும் அடங்கும். இவை அனைத்துக்கும் கண்டிப்பான தடை விதிக்கப்பட வேண்டும். மது அருந்திய ஒருவன் தன்னையே மறந்து விடுகிறான்; போதை நீடிக்கும் வரையில், உபயோகமுள்ள எதையும் செய்வதற்கு அறவே இயலாதவனாக இருக்கிறான். குடிப்பழக்கத்தைக் கைக்கொள்ளுகிறவர்கள் தங்களையும், தங்களைச் சேர்ந்தவர்களையும் நாசத்துக்கு உள்ளாக்குகிறார்கள். அவர்களுக்கு மட்டும் மான மரியாதை உணர்ச்சிகள் இல்லாமல் போய்விடுகின்றன.

குறிப்பிட்ட ஓர் அளவுக்குள் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு மதுபானம் செய்யலாம் என்றும் அதனால் பயன் உண்டு என்றும் கருதுகிற ஒரு கூட்டம் உண்டு. அவர்களுடைய கூற்றில் எந்தவிதமான நியாயமும் இருப்பதாக எனக்குத் தெரியவில்லை. ஒரு நிமிஷத்துக்கு அவர்களுடைய வாதத்தை நாம் ஏற்றுக் கொண்டாலும் கூட எண்ணற்ற

மனிதர்களை ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள் நிறுத்தி விட முடியாது என்ற உண்மையை மறுக்க இயலாது. அதனால், இந்தப் பெரும்பாலான கூட்டத்தைக் கருதியேனும் மதுபானங்களையெல்லாம் தடுக்க வேண்டியது நமது கடமையாகிறது.

கள் குடிப்பதைப் பார்ஸிகள் பலமாக ஆதரிக்கிறார்கள். ஒரு போதைப் பொருளாக இருந்தாலும் அது உணவாகவும் இருக்கிறது என்றும் மற்ற உணவுப் பொருள்கள் ஜீரணமாவதற்கு உதவுகிறது என்றும் அவர்கள் கூறுகிறார்கள். அவர்களுடைய கூற்றைக் கவனமாக ஆராய்ந்து பார்த்தேன். இவ்விஷயம் பற்றி நிறைய புத்தகங்களையும் வாசித்தேன். ஆனால் கள்ளினால் ஏழைகள் அடைந்துள்ள பயங்கர நிலையை நான் பார்த்திருப்பதால், அது மனிதனின் உணவாக இருக்க முடியாது என்ற முடிவுக்கே வந்திருக்கிறேன்.

கள்ளில் இருப்பதாகக் கூறப்படும் சத்துக்கள் எல்லாமே மற்ற உணவுப் பொருள்களிலிருந்து கிடைக்கின்றன; பனஞ்சாற்றிலிருந்து கள் தயாரிக்கப்படுகிறது. புதிதாக இறக்கப்பட்ட பனஞ்சாற்றிலிருந்து கள் தயாரிக்கப்படுகிறது. புதிதாக இறக்கப்பட்ட பனஞ்சாறு போதை உடையது அல்ல. அது ஹிந்துஸ்தானியில் "நீரா" (பதனீர்) எனப்படும். பதனீர் குடித்த அநேகருக்கு மலச்சிக்கல் தீர்ந்திருக்கிறது. நானும் அதைக் குடித்திருக்கிறேன். ஆனால், அது என் மலச்சிக்கலைத் தீர்க்கவில்லை. கருப்பஞ் சாற்றில் உள்ள அதே உணவுச்சத்து பதனீரிலும் இருக்கக் கண்டேன். காலையில் தேனீர் முதலியவற்றிற்குப் பதிலாக ஒரு கிளாஸ் பதனீரைக்

குடித்தால், காலை உணவாக வேறு எதையும் சாப்பிட வேண்டியதில்லை. கருப்பஞ்சாற்றைப் போலவே, பதனீரையும் காய்ச்சி, பனைவெல்லம் தயாரிக்கலாம். பனை என்பது அதன் வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த பலவகை மரங்களில் ஒன்று. நம் நாட்டில் அந்த வர்கத்தைச் சேர்ந்த அநேக மரங்கள் (தென்னை, ஈச்சை போன்றவை) தாமாகவே முளைத்து வளர்கின்றன. எல்லா மரங்களிலுமே குடிக்கக் கூடிய சாறு கிடைக்கிறது. பதனீர் வெகு சீக்கிரத்தில் புளித்து விடுவதால், அதை உடனே, இறக்கிய இடத்திலேயே குடித்துவிட வேண்டும். நடைமுறையில் இது ஒரளவுக்குத் தான் சாத்தியம். அதனால் பதனீரை வெல்லமாக மாற்றுவது தான் அதை சிறந்த முறையில் பயன்படுத்துவதாகும். கரும்புச் சர்க்கரைக்குப்

பதிலாக பனஞ்சர்க்கரையையே உபயோகிக்கலாம். உண்மையில் சிலர் பனஞ்சர்க்கரையையே அதிகம் விரும்புகிறார்கள். பனஞ்சர்க்கரையிலுள்ள ஒரு லாபம் என்னவென்றால் அது கரும்புச் சர்க்கரையை விடத் தித்திப்புக் குறைவாக இருப்பதால், அதை அதிகமாகச் சாப்பிட முடிகிறது. பனஞ் சர்க்கரையின் உபயோகத்தைப் பரப்புவதற்காக அகில இந்தியக் கிராமக் கைத் தொழில் சங்கம் எவ்வளவோ செய்திருக்கிறது. ஆனாலும், செய்ய வேண்டிய வேலை இன்னும் அதிகமாகவே இருக்கிறது. கள் இறக்கும் பனைகளை வெல்லம் செய்வதற்காகப் பயன்படுத்தினால் இந்தியாவில் சர்க்கரைக்குத் தட்டே ஏற்படாது; ஏழைகளுக்கும் மிகக் குறைந்த விலைக்கு வெல்லம் கிடைக்கும். பனைவெல்லத்தைச் சர்க்கரையாக மாற்றவும் முடியும். அவ்வாறு மாற்றும்போது பாகும் தயார் செய்துவிடலாம். சர்க்கரையைவிட வெல்லம் மிகவும் அதிக பயனுள்ளது. வெல்லத்தைச் சர்க்கரையாகச் சுத்தம் செய்து மாற்றும் போது அதில் உள்ள உப்புக்கள் போய்விடுகின்றன. சல்லடையில் சலித்துச் சுத்தம் செய்யப்பட்ட கோதுமை மாவையும் தவிடு போகத் தீட்டப் பெற்ற அரிசியையும் போல வெள்ளைச் சர்க்கரையிலும் போஷாக்குச் சத்து குறைந்து விடுகிறது. எல்லா உணவுப் பொருள்களையும் சாத்தியமானவரையில் அவற்றின் இயற்கை நிலையிலேயே சாப்பிட்டால் சத்து அதிகம் என்று பொதுவாகச் சொல்லி விடலாம்.

கள்ளைப் பற்றிச் சொன்னபோது இயல்பாகவே பதனீரைப் பற்றிச் சொல்லத் தொடங்கி, வெல்லத்துக்குப் போய்விட்டேன். இப்போது திரும்பவும் மதுபானத்தைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

குடியின் கேடுகள், சம்பந்தமாக நான் அடைந்துள்ள கசப்பான அனுபவத்தைப் பொதுநல ஊழியர்களில் யாரும் அடைந்ததில்லை. தென் ஆப்பிரிக்காவுக்கு ஒப்பந்த தொழிலாளிகளாகச் சென்றவர்களில் பெரும்பாலோர் அங்கே குடிப்பழக்கத்தைக் கைக்கொண்டு விட்டனர். நான் அங்கே இருந்தபோது, இந்தியர்கள் வைத்திய சர்டிபிகேட் இல்லாமல் தங்கள் வீடுகளுக்கு மதுபானங்களை எடுத்துச் செல்ல சட்டம் அனுமதிக்கவில்லை. ஆனால், அவர்கள் மதுக்கடைகளுக்குப் போய்த் தாங்கள் விரும்பிய மட்டும் குடிக்கலாம். இந்தக் கெட்டப் பழக்கத்துக்குப் பெண்களும்கூட அடிமையாகி விட்டார்கள். அவர்களை மிகப் பரிதாபகரமான நிலையில் நான்

பார்த்திருக்கிறேன். மதுக்கடைகளுக்கு அருகில் அந்தக் காட்சிகளைக் கண்ட யாரும் குடியை ஆதரிக்கவே மாட்டார்கள்.

ஆப்பிரிக்க நீக்ரோக்கள் ஆதியில், குடிப்பழக்கம் உடையவர்கள் அல்ல. மேல்நாட்டு மதுபானங்கள் அவர்களை நாசமாக்கி விட்டன என்றே கூறலாம். ஏராளமான நீக்ரோத் தொழிலாளர்கள் தங்கள் சம்பாத்தியத்தை எல்லாம் குடியில் பாழாக்குவதை காணலாம். அதன் காரணமாக அவர்களுடைய வாழ்க்கை இருள்மூடிப் போய் விட்டது.

ஆங்கிலேயர் சமாச்சாரம் என்ன? கௌரவமுள்ள ஆங்கிலேயரும் குடிபோதையினால் சாக்கடையில் புரளுவதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். நான் மிகைப்படுத்திச் சொல்ல வில்லை. யுத்த காலத்தில் அநேக ஆங்கிலேயர்கள் ட்ரான்ஸ்வாலை விட்டுப் போகும்படி நேர்ந்தது. அவர்களில் சிலரை என் வீட்டில் வைத்துக் கொண்டேன். அவர்களுள் ஒருவர் ஓர் எஞ்சினியர். குடிக்காத போது எல்லா வகைகளிலும் நல்ல மனிதர். அவர் பிரம்மஞான சங்கத்தைச் சேர்ந்தவர். துரதிருஷ்டவசமாக அவர் குடிப்பழக்கத்துக்கு அடிமையாகி விட்டார். குடித்திருக்கும் போது ஒழுங்கையும் கட்டுப்பாட்டையும் அடியோடு இழந்து விடுவார். அந்தப் பழக்கத்தை விட்டுவிட அவர் கஷ்டப்பட்டு முயன்று பார்த்தார். ஆனால், எனக்குத் தெரிந்தவரையில் அவர் அதில் வெற்றி பெறவே இல்லை.

தென் ஆப்பிரிக்காவிலிருந்து இந்தியாவுக்குத் திரும்பிய பிறகு குடியின் கேடுகள் சம்பந்தமாக எனக்கு அதே போன்ற வேதனைமிக்க அனுபவமே ஏற்பட்டது. அநேக சுதேச மன்னர்கள் மதுபானங்களால் பாழாகியிருக்கிறார்கள். பாழாகிக்

கொண்டும் இருக்கிறார்கள். பணக்கார வாலிபர்கள் கதையும் இதுதான். குடியினால் தொழிலாளர்கள் அடைந்துள்ள நிலையும் பரிதாபகரமானது. இப்படிப்பட்ட கசப்பான அனுபவங்களால், நான் மதுபானங்களுக்குப் பரம எதிரியாக இருப்பது வாசகர்களுக்கு ஆச்சரியத்தை உண்டு பண்ணாது. சுருக்கமாகச் சொன்னால், குடி ஒருவனுடைய உடம்பையும், ஒழுக்கத்தையும், அறிவையும், ஆக்கத்தையும் நாசமாக்குகிறது.

8
அபின்

மதுவும், அபினும் வெவ்வேறு விதமாக உள்ளுக்குள் வேலை செய்தாலும், மதுவைப் பற்றிக் கூறியது அபினுக்கும் அதே அளவில் பொருந்தும். குடிபோதையினால் ஒருவன் ரௌடியாகிறான். ஆனால் அபினோ ஒருவனை மந்தமாக்கிச் சோம்பேறியாக்கி விடுகிறது. அவன் தூங்கி வழியவும் ஆரம்பித்து, உபயோகமுள்ள எதையும் செய்யச் சக்தியற்றவன் ஆகிவிடுகிறான். குடியின் தீமைகள் தினந்தோறும் கண்ணை உறுத்துகின்றன; ஆனால் அபினின் தீமைகள் அவ்வளவு வெட்ட வெளிச்சமாகத் தெரிவதில்லை. அபினின் நாசகரமான கேட்டைப் பார்க்க விரும்பினால் அஸ்ஸாமுக்காவது ஒரிஸ்ஸாவுக்காவது போக வேண்டும். அந்த மாகாணங்களில் ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் இந்த லாகிரி வஸ்துவுக்கு அடிமையாகி இருக்கிறார்கள். அவர்கள் மரணத்தின் எல்லையில் உயிர் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்களாகவே தோற்றம் அளிக்கிறார்கள்.

ஆனால், சீனாவே அபினின் கேடுகளை அதிகமாக அனுபவித் திருப்பதாக கூறப்படுகிறது. இந்தியர்களை விடச் சீனர்களுக்கு நல்ல உடற்கட்டு இருக்கிறது. ஆனால், அபின் பழக்கம் உடைய சீனர்கள் மிகவும் மோசமான நிலையில் காட்சியளிக்கிறார்கள். அவர்களைப் பார்த்தால் உயிரோடு இருப்பவர்களைப் போலவே இல்லை. செத்தவர்களைப் போலத்தான் தோன்றுகிறார்கள். அபின் தின்று பழகிவிட்டவன், ஒரு வேளைக்கான அபினைப் பெறுவதற்காக எதற்கும் துணிந்து விடுவான்.

அநேக வருடங்களுக்கு முன்னால், சீனாவுக்கும் பிரிட்டனுக்கும் இடையே அபின் யுத்தம் என்ற ஒரு போர் நடந்தது. இந்தியாவிலிருந்து அபின் வாங்கச் சீனா விரும்பவில்லை. ஆனால் ஆங்கிலேயர்களோ, அபினை அவர்கள் தலையிலே கட்ட விரும்பினார்கள். அநேக இந்தியர்கள் இந்தியாவில் அபின் கான்ட்ராக்ட்டுகள் எடுத்தார்கள். இந்நிலையில் இந்தியாவும் குற்றம் சாட்டப்பட வேண்டியதுதான். இந்த வியாபாரம் மிகவும் லாபகரமாக இருந்தது. கஜானாவுக்கு அபின் வருமானமாகக் கோடிக்கணக்கான ரூபாய்கள் கிடைத்தன. இது அதர்மமான வர்த்தகம் என்பது வெளிப்படை ஆனாலும்

இது மென்மேலும் விருத்தியாகிக் கொண்டிருந்தது. கடைசியில் இங்கிலாந்தில் நடைபெற்ற மிகப்பெரிய கிளர்ச்சியின் பயனாக அது நிறுத்தப்பட்டது. மக்களை நாசமாக்கும் இவை போன்றவற்றை ஒரு நிமிஷங்கூடச் சகித்துக் கொண்டிருக்கக்கூடாது.

போதைப் பொருள் என்ற முறையில் அபினைப்பற்றி இவ்வளவும் சொன்னேன். ஆனால் வைத்தியத் துறையில் அதன் ஸ்தானத்தை நான் ஒப்புக் கொண்டே ஆக வேண்டும். மருந்து என்ற முறையில் அதன் உபயோகத்தைத் தவிர்க்கவே முடியாது. ஆனால், அதற்காக அதைப் போதைப் பொருளாக உபயோகிக்க எவ்வித நியாயமும் கிடையாது. அபின் பகிரங்கமாகத் தெரிந்த ஒரு விஷம். போதைப்பொருளாக அதை உபயோகிப்பதைக் கண்டிப்பாகத் தடை செய்ய வேண்டும்.

9

புகையிலை

புகையிலை மனித வர்க்கத்தில் பெரு நாசத்தை உண்டு பண்ணியிருக்கிறது. ஒருமுறை அதன் வலைக்குள் அகப்பட்டு விட்டால், அதிலிருந்து தப்புவது அரிது. உலகம் முழுவதிலும் ஏதாவது ஓர் உருவத்தில் புகையிலை உபயோகிக்கப்பட்டு வருகிறது. லாகிரி வஸ்துக்கள் அனைத்திலும் அதுவே மிகவும் கெட்டது என்று டால்ஸ்டாய் கூறினார். அந்த மகானுடைய தீர்ப்பு நமது கவனத்திற்கும் மரியாதைக்கும் உரியது. அவர், தமது வாலிபப் பிராயத்தில் புகையிலையையும், மதுவையும் தாராளமாக உபயோகித்தவர். அதனால் அவற்றின் தீய விளைவுகளை நன்கு அறிந்தவர். என்னைப் பொறுத்த மட்டிலும், மதுவையும் அபினையும் பற்றிக் கூறுகிற அளவுக்கு ஆணித்தரமாகப் புகையிலையின் தீமையைப் பற்றி நான் கூறமுடியாது என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். ஆனாலும், புகையிலை உபயோகித்தால் யாதொரு நன்மையும் ஏற்பட்டிருப்பதாக எனக்குத் தெரியவில்லை என்பதை நான் நிச்சயமாகக் கூறமுடியும். புகைபிடிப்பது அதிகச்செலவை உண்டுபண்ணும் ஒரு பழக்கம். ஒவ்வொரு மாதமும் புகையிலைக்காக ஐந்து பவுன்கள். அதாவது எழுபத்தைந்து ரூபாய்கள் செலவழித்து வந்த ஓர் ஆங்கிலேயரை நான் அறிவேன். அவருடைய மாத வருமானம் இருபத்தைந்து பவுன்கள்.

ஆகவே, தமது மாத வருமானத்தில் ஐந்தில் ஒரு பாகத்தை அவர் புகைத்துத் தள்ளினார்.

புகை பிடிப்பவர்கள், மற்றவர்களுடைய உணர்ச்சிகளைப் பொருட்படுத்தாத கல்நெஞ்சர்கள் ஆகிவிடுகிறார்கள். புகை பிடிக்காதவர்களால் புகையிலைப் புகையின் வாடையைத் தாங்க முடியாது. ஆனால், ரயில்வண்டிகளிலும், டிராம் வண்டிகளிலும் பக்கத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவர்களின் உணர்ச்சிகளைப் பொருட்படுத்தாமல் பலர் புகையை ஊதிக்கொண்டே இருப்பதை அடிக்கடி காணலாம். புகை பிடிப்பதால் வாயில் உமிழ்நீர் ஊறுகிறது. புகை பிடிப்பவர்களில் பெரும்பாலோர் அதை எங்கே வேண்டுமானாலும் கூசாமல் துப்புவார்கள்.

புகை பிடிப்பவர்களின் வாயில் துர்நாற்றம் வீசுகிறது. நயமான உணர்ச்சிகளையெல்லாம் புகையிலை கொன்று விடுகிறது. ஒரு வேளை இதற்காகவே மனிதர் புகை பிடிக்கவும் கூடும். புகையிலை ஒரு லாகிரி வஸ்து என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. அதை உபயோகிக்கும்போது மனிதன் தன் கவலைகளையும் துரதிருஷ்டங்களையும் மறந்து விடுகிறான். டால்ஸ்டாய் சிருஷ்டித்த கதாபாத்திரங்களில் ஒருவன், ஒரு பயங்கரமான காரியத்தைச் செய்ய வேண்டி ஏற்படுகிறது. டால்ஸ்டாய் முதலில் அவனை மது அருந்தும்படி செய்கிறார். அவன் ஓர் ஆளைக் கொலை செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. மதுப் போதையிலுங்கூட, அவன் அந்தக் காரியத்தைச் செய்யத் தயங்குகிறான். சிந்தனையில் மூழ்கியவனாக ஒரு சிகரெட்டைப் பற்ற வைத்துப் புகைபிடிக்கத் தொடங்குகிறான். புகை, சுருள் சுருளாக மேலே கிளம்பிச் செல்வதைப் பார்க்கிறான். உடனே, “நான் எவ்வளவு பெரிய கோழையாக இருக்கிறேன்! இந்தக் கொலையைச் செய்ய வேண்டியது என் கடமையாக இருக்கும் போது நான் ஏன் தயங்கவேண்டும்? எழுந்திரு! போ! உன் வேலையைச் செய்” என்று சொல்லிக் கொள்கிறான். இவ்விதமாக அவனது சலன சித்தம் முடிவில் கொலை செய்யத் தீர்மானிக்கிறது. இவ்வாறு கூறுவது அவ்வளவு தூரம் நம்பத்தக்கதாக இல்லை என்பதை நான் அறிவேன். புகைப்பிடிப்பவர்கள் அனைவருமே கெட்டவர்கள் அல்ல. புகைப்பிடிப்போரில் கோடிக்கணக்கானவர்கள் சாதாரணமாக நேர்மையானவாழ்க்கை நடத்துபவர்கள்போலவே தோன்றுகிறார்கள். ஆனாலும், மேலே காட்டியுள்ள மேற்கோளைச் சிந்தனா

சக்தியுடையவர்கள் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். புகைக்குடியன் தொடர்ந்து சிறு குற்றங்களைச் செய்து கொண்டிருக்கிறான் என்றும், அவற்றை யாரும் கவனிக்காமல் இருந்து விடுகிறார்கள் என்றும் டால்ஸ்டாய் கூற நினைத்திருக்கக்கூடும்.

இந்தியாவில் புகைப்பதற்கும், பொடியாக உறிஞ்சுவதற்கும், வாயில் போட்டு ஒதுக்கிக் கொள்வதற்கும் புகையிலையை உபயோகிக்கின்றனர். பொடியினால், ஏதோ ஒரு நன்மை ஏற்படுகிறது என்று சிலர் கருதுகிறார்கள். வைத்தியர்களும் ஹக்கீம்களும் கூறும் யோசனையின் பேரில் பொடியை உபயோகிக்கிறார்கள். அது அவசியமில்லை என்று நான் கருதுகிறேன். ஆரோக்கியமுள்ள ஒருவருக்கு இப்படிப்பட்டவை தேவைப்படக்கூடாது.

மேற்கூறிய மூன்று விதங்களில் புகையிலை உபயோகப்படுத்தப்பட்டாலும், வாயில் போட்டு, ஒதுக்கிக் கொள்ளுவது தான் மிக மிக ஆபாசமான பழக்கம். அதனால் பயன் இருப்பதாகக் கருதுவது வெறும் மனப்பிரமையே ஒழிய வேறில்லை என்று நான் எப்போதும் கருதி வந்திருக்கிறேன். என் கருத்தை மாற்றிக் கொள்வதற்கான காரணம் எதையும் நான் காணவில்லை. குஜராத்தில் பின்வருமாறு ஒரு பழமொழி உண்டு: புகைபிடிப்பவன் தன் வீட்டைப் புகையால் நிரப்புகிறான்; வாயில் புகையிலை போடுபவன், ஒவ்வொரு மூலையையும் அசுத்தம் செய்கிறான்; பொடி போடுகிறவன் துணிகளை ஆபாசப்படுத்துகிறான்.' இந்த மூன்றுமே ஒரே மாதிரி தீய பழக்கங்கள்.

புகையிலை போடுகிறவர்கள் புத்திசாலிகளாக இருந்தால், கையோடு ஒரு படிக்கத்தை வைத்துக் கொள்ளுவார்கள். ஆனால், பெரும்பாலோர், கொஞ்சம்கூட கூசாமல் தரையிலும் மூலைகளிலும், சுவர்களிலும் துப்புகிறார்கள். புகைபிடிப்பவனால் வீட்டில் புகை மூடுவதுடன் தீப்பற்றிக் கொள்ளும் அபாயமும் ஏற்படலாம். பொடி போடுகிறவன் தன் துணிகளை பாழாக்குகிறான். துணிகளை பாழாக்காமல் கைக்குட்டைகளை வைத்து கொள்ளுகிறவர்கள் விதிவிலக்காக இருக்கக் கூடியவர்களே. ஆரோக்கியத்தை விரும்புகிறவர்கள் (அல்லது ஆரோக்கியத்தை அடையப் பாடுபடுகிறவர்கள்), இந்த தீய பழக்கங்களில் ஏதாவது ஒன்றுக்கு அடிமைகளாக இருந்தால், அந்த அடிமைத்தனத்திலிருந்து ஒரே

தீர்மானத்துடன் தங்களை விடுவித்துக் கொள்ள வேண்டும். அநேகர் இவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றுக்கோ, இரண்டுக்கோ, அல்லது மூன்றுக்குமோ அடிமைகளாக இருக்கிறார்கள். அவை அருவருப்பான பழக்கங்களாக அவர்களுக்குத் தோன்றுவதில்லை. ஆனால், நாம் அதைப் பற்றி அமைதியோடு சிந்தித்துப் பார்த்தால், புகையை ஊதுவதோ, வாயில் வெற்றிலையையும், புகையிலையையும் நாள் முழுவதும் திணித்து வைத்துக் கொண்டிருப்பதோ, பொடி டப்பியை அடிக்கடி திறந்து பொடியை எடுத்து உறிஞ்சுவதோ எந்தவகையிலும் விரும்பத்தக்க பழக்கம் அல்ல என்பதை அறிவோம். மூன்றுமே மகா ஆபாசமான பழக்கங்கள் ஆகும்.

10

பிரம்மச்சரியம்

பிரம்மச்சரியம் என்பதற்கு, கடவுளைக் காண்பதற்கு வழி செய்யும் வாழ்க்கை முறை என்பது பொருள். புலனடக்கத்தைக் கைக்கொள்ளாமல் கடவுளைக் காண்பது சாத்தியமல்ல. புலனடக்கம் என்பது எல்லாப் புலன்களையும் கட்டுப்படுத்துவதே. ஜனனேந்திரிய உறுப்புக்களை அடக்கியாளுவதும், அந்த உறுப்புக்களையும், காம உணர்ச்சியையும் பரிபூரணமாக அடக்கியாளுவதன் மூலம் விந்து வெளியாவதைத் தடுத்து விடுவதுமே பிரம்மச்சரியம் என்பதாகும் என்று சாதாரணமாகக் கருதப்படுகிறது. சகல விஷயங்களிலும் புலனடக்கத்தைக் கைக்கொள்ளும் ஒருவருக்கு இது இயல்பான காரியமாகி விடுகிறது. பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிப்பது இயல்பான விஷயம் ஆகிவிடும் போது தான் ஒருவனோ ஒருத்தியோ, அதிலிருந்து மகத்தான நன்மையை அடைய முடியும். இப்படிப்பட்ட மனிதனுக்குக் கோபதாபங்கள் இருக்கக்கூடாது. சாதாரணமாக நாம் சந்திக்கும் பிரம்மச்சாரிகள் எனப்படுவோர், கோபத்தைக் காட்டுவது தங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு தொழில் என்பதைப் போல நடந்து கொள்கிறார்கள்.

இவர்கள் பிரம்மச்சரியத்தின் சாதாரண விதிகளை இலட்சியம் செய்யாமல், விந்து விரயத்தை தடுப்பது ஒன்றையே குறிக்கோளாகக் கொண்டு பாடுபடுகிறார்கள். தங்கள் இலட்சியத்தை அடைய

முடியாமல் அவர்கள் தவறி விடுகிறார்கள்; சிலர் அநேகமாகச் சித்த சுவாதீனத்தையே இழந்து விடுகிறார்கள், மற்றவர்கள் நோயாளிகளைப் போலக் காட்சியளிக்கிறார்கள். அவர்களால் விந்து விரயத்தைத் தடுக்க முடியவில்லை. உடல்சேர்க்கை வைத்துக் கொள்ளாமல் தங்களைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதில் வெற்றி பெற்றுவிட்டால், தங்களுக்குத் தேவையானதெல்லாம் கைகூடி விட்டதாக அவர்கள் கருதுகிறார்கள். உடற்சேர்க்கையில் ஈடுபடாமல் இருப்பதை மட்டும் பிரம்மச்சரியம் என்று கூறிவிட முடியாது. சேர்க்கையில் ஆசை இருக்கும் வரை பிரம்மச்சரியத்தை அடைந்து விட்டதாகச் சொல்ல முடியாது. காம இச்சையைப் பரிபூரணமாகச் சுட்டெரித்தவனையே ஜனனேந்திரியத்தைக் கட்டுப்படுத்தியவன் என்று சொல்லலாம். விந்து விரயம் செய்யாமல் இருப்பது பிரம்மச்சரியத்தின் நேரடியான பலன்

என்றாலும், அது ஒன்றே பிரம்மச்சரியம் ஆகிவிட முடியாது. பூரணமான பிரம்மச்சாரியிடம் மிக முக்கியமானதோர் அம்சம் உண்டு. அதாவது, அவன் பேச்சும், சிந்தனையும், செயல்களும் அவனிடம் ஜீவசக்தி குடி கொண்டிருப்பதை எடுத்துக் காட்டுவனவாக இருக்கும்.

பெண்களைக் கண்டதும் இப்படிப்பட்ட பிரம்மச்சரியம் ஓட்டம் பிடித்துவிடாது. பெண்களின் கூட்டுறவுக்காக அவன் ஆசைகொண்டு திரியவும் மாட்டான்; அவசியமான பணியைச் செய்வதற்கு அந்தக் கூட்டுறவு தேவை என்றால், அதை ஒதுக்கி விடவும் மாட்டான். அவனைப் பொறுத்தமட்டிலும் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இடையே உள்ள வித்தியாசம் அநேகமாக மறைந்து விடுகிறது. என் வார்த்தைகளை வரன் முறையற்ற இன்ப நுகர்ச்சிக்குச் சாதகமான ஒரு வாதமாக யாரும் பிரித்துவிடக் கூடாது. நான் கூறுவது என்னவென்றால், காம இச்சையைச் சுட்டெரித்த ஒருவன், ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இடையே வேற்றுமை காண்பதில்லை என்பதுதான். அப்படித்தான் இருந்தாக வேண்டும். அழகைப் பற்றிய அவனுடைய கருத்தே மாறிவிடுகிறது. அவன் புறத்தோற்றத்தைப் பார்க்க மாட்டான். ஆணாக இருந்தாலும் பெண்ணாக இருந்தாலும் யாருடைய நடத்தை அழகாக இருக்கிறதோ, அவர்களே அவனுடைய கண்களுக்கு அழகாக இருப்பார்கள். அதனால், அழகி எனப்படும் ஒரு பெண்ணின் தோற்றம் அவனிடத்தில் கிளர்ச்சியையோ, பரபரப்பையோ உண்டு பண்ணாது. அவனுடைய ஜனனேந்திரிய

உறுப்புக்களே வேறுவிதமாகத் தோற்றம் அளிக்கும். வேறுவிதமாகச் சொன்னால் காம உணர்ச்சியை அடக்கிய ஒருவனுடைய ஜனனேந்திரிய உறுப்பு ஒருபோதும் கிளர்ந்து எழாது. விந்து விரயம் இன்மையால் அவன் நபும்ஸகனாக ஆகிவிடமாட்டான். அதற்குப் பதிலாக விரயமாகாத இந்திரியம் ஒரு ஜீவசக்தியாக மாறி அவனுடைய சரீரமெங்கும் நிறைந்திருக்கும். நபும்ஸகன் காம இச்சை இல்லாதவன் அல்ல என்று கூறப்படுகிறது. இந்தப் பிரிவைச் சேர்ந்தவர்கள் சிலர் எனக்குக் கடிதம் எழுதும்போது, ஜனனேந்திரிய உறுப்பு கிளர்ந்து எழுவதைத் தாம் விரும்புவதாகவும், ஆனால், அது சாத்தியமில்லாமல் இருக்கிறது என்றும், எனினும் விந்து வெளிப்படத்தான் செய்கிறது என்றும், எழுதுகிறார்கள். இப்படிப்பட்டவர்கள் நபும்ஸகர்கள் ஆகிவிட்டார்கள் என்றோ, அவசியமான தாதுச்சுரப்பை இழந்து விட்டதால் நபும்ஸக நிலையை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்றோ சொல்ல வேண்டும். இது பரிதாபகரமான ஒரு நிலைமை. ஆனால், காம இச்சையைச் சுட்டெரித்து, சுரக்கின்ற தாதுக்களை ஜீவசக்தியாக மாற்றி, வேண்டுமென்றே ஒருவன் உண்டாக்கிக் கொண்ட நபும்ஸகமானது முற்றும் வேறுவிதமானது. அந்த நிலையை அடையவே ஒவ்வொருவரும் விரும்பவேண்டும். இப்படிப்பட்ட பிரம்மச்சாரியைக் காண்பது அரிது என்பது உண்மையே.

1906-இல் நான் பிரம்மச்சரிய விரதம் பூண்டேன். அதாவது, பூரணமாக பிரம்மச்சாரியாக ஆகவேண்டும் என்பதற்கான என் முயற்சி *36* ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தொடங்கியது. நான் விவரிப்பது போன்ற பிரம்மச்சரியத்தை நான் பூரணமாக அடைந்து விட்டதாகச் சொல்ல முடியாது. ஆனால் அதை நோக்கிக் குறிப்பிடத் தக்கவாறு நான் முன்னேறியிருக்கிறேன் என்பது என் கருத்து. தெய்வசித்தம் இருந்தால், இந்த ஜென்மத்திலேயே நான் பூரணத்துவத்தையும் அடைந்துவிடக் கூடும். எப்படியும் என் முயற்சி தளரவே இல்லை: என்னிடத்தில் சலிப்பு ஏற்படவும் இல்லை. இந்த முயற்சிக்கு முப்பத்தாறு வருட காலம் மிக அதிகம் என்றும் நான் கருதவில்லை. பெரும்பலன் அடையப் பெரு முயற்சி தேவை. இதற்கிடையில் பிரம்மச்சரியத்தின் அவசியத்தைக் குறித்த என் கருத்துக்கள் பலம் பெற்றிருக்கின்றன. என்னுடைய பரிசோதனைகளில் சில, பொதுமக்களுக்கு முன் லாபகரமான முறையில் படைப்பதற்குரிய கட்டத்தை இன்னும் அடையவில்லை. என் பரிசோதனைகள்

எனக்குத் திருப்தி அளிக்கக் கூடியவாறு வெற்றி பெற்றால், என்றாவது ஒரு நாள் அவ்வாறு படைக்க முடியும் என்று நம்புகிறேன். அந்த வெற்றியினால், பிரம்மச்சரியத்தை அடைவது சுலபம் ஆகிவிடக் கூடும்.

ஆனால், இந்த அத்தியாயத்தில் நான் அழுத்தமாகக் கூற விரும்பும் பிரம்மச்சரியம், விந்து விரயத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதோடு அமையக் கூடியதாகும். பூரணமான பிரம்மச்சரியத்தின் மகத்தான லாபத்தை, வரையறைக்கு உட்பட்ட இந்தப் பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிப்பதால் அடைந்துவிடமுடியாது. ஆனால் வரையறைக்கு உட்பட்டதை அடையாமல் பூரணமான பிரம்மச்சரியத்தை யாராலும் அடைந்து விட முடியாது. விந்து விரயத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் பிரம்மசரியத்தைக் கைக்கொள்ளாமல் பூரண ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பது அநேகமாக முற்றும் சாத்தியமற்றது என்றே கருத வேண்டும், விந்து மற்றொரு மனித உயிரைச்சிருஷ்டிக்கும் ஆற்றல் வாய்ந்தது. அதை வீண் விரயம் செய்வது மோசமான

அறியாமைக்கு ஓர் அடையாளமாகும். சிருஷ்டித் தொழிலுக்குப் பயன்படும் பொருட்டுத்தான் விந்து இருக்கிறதே ஒழிய, தனது காம உணர்ச்சியைத் தீர்த்து கொள்வதற்கு அல்ல என்ற உண்மையை உறுதியாக உணர்ந்து கொண்டால் அப்புறம் மிருக உணர்ச்சியைத் தீர்த்துக் கொள்ள இடமே இல்லை. ஜீவதாது வீண் விரயம் செய்யப்படுவதற்காக இல்லை என்ற உண்மையை உணர்ந்து விடுவது, ஆடவரும் பெண்டிரும் உடற்சேர்க்கையை நாடிப் பைத்தியம் கொண்டு அலைவதைத் தடுத்து நிறுத்த உதவும். அப்புறம் திருமணத்துக்கு வேறுவிதமான முக்கியத்துவம் ஏற்படும், திருமணத்தைப் பற்றிய தற்போதைய கருத்து, அருவருப்பானதாகத் தோன்றும். திருமணம் இரண்டு துணைவர்களுக்கிடையே இதயக் கலப்பு ஏற்படுவதைக் குறிப்பதாகவே இருக்க வேண்டும். பிள்ளைப் பேற்றை விரும்பும் போது தவிர மற்றச் சமயங்களில் சரீரச் சேர்க்கையைப் பற்றி நினைக்காமல் இருந்தால், திருமணமான தம்பதிகளும் பிரம்மச்சாரிகள் என்று கருதப்பட வேண்டியவர்களே. இருவரும் விரும்பினால் ஒழிய இந்தச் சரீரச் சேர்க்கை நிகழ்வது சாத்தியமில்லை. குழந்தை வேண்டுமேன்றே விருப்பமின்றி, உணர்ச்சியைத் திருப்தி செய்வதற்காக மட்டும் சேர்க்கையில் ஒரு போதும் ஈடுபடலாகாது. சேர்க்கையை ஒரு கடமையாகக் கருதி

முடித்துக் கொண்டபின், மீண்டும் அதில் ஈடுபட வேண்டும் என்ற ஆசை ஒரு போதும் எழக்கூடாது.

நான் கூறுவது புத்தகத்தைப் படித்துத் தெரிந்து கொண்ட ஒரு ஞானம் அல்ல. நீண்டகாலச் சொந்த அனுபவத்திற்குப் பிறகு அதை எழுதுகிறேன் என்பதைப் படிப்பவர்கள் அறிய வேண்டும். நான் எழுதுவது பொது அனுபவத்துக்கு மாறுபட்டதாகும் என்பதையும் நான் அறிவேன். ஆனால், முன்னேறிச் செல்ல வேண்டுமானால் அடிக்கடி பொது அனுபவத்தின் எல்லைகளைக் கடந்தே செல்ல வேண்டியிருக்கிறது. பொது அனுபவத்துக்கு அல்லது நம்பிக்கைகளுக்குச் சவால்விட்டதன் பலனாகவே மகத்தான விஷயங்களையெல்லாம் கண்டுபிடிப்பது சாத்தியமாயிற்று. சாதாரணமான ஒரு தீக்குச்சியைக் கண்டு பிடித்ததே பொது அனுபவத்துக்கு விடுத்த சவால் தான். மின்சாரத்தைக் கண்டுபிடித்தது பழைய கருத்துக்களையெல்லாம் திகைக்கச் செய்து விட்டது.

உடம்பு சம்பந்தப்பட்ட மட்டில் எது உண்மையோ, அது ஆன்மீகமாகவும் உண்மையாகும். பூர்வகாலத்தில் கல்யாணம் என்பது இருந்ததில்லை. ஆடவரும் பெண்டிரும் மிருகங்களைப் போல் யாதொரு வரையறை இன்றிச் சரீரத் தொடர்பை வைத்துக் கொண்டார்கள். அது புலனடக்கத்தைப் பற்றி எதுவுமே தெரியாதிருந்த காலம். முன்னேற்றம் அடைந்த சிலர், பொதுவான நடைமுறைக்கும் அப்பால் சென்று புலனடக்கம் என்ற நியதியை கண்டு பிடித்தனர். புலனடக்கம் என்ற நியதியில் மறை பொருளாக அடங்கியுள்ள சாத்தியக் கூறுகளை ஆராய்ந்து அறியவேண்டியது நம் கடமை. அதனால் நான் குறிப்பிட்டுள்ள முறையிலேயே தாம்பத்திய உறவை வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது, ஒவ்வொரு ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் கடமையாகும் என்றும் நான் கூறும் போது அது அடியோடு சாத்தியமற்றது என்று புறக்கணித்து விடக் கூடாது. மனித வாழ்க்கை எப்படி இருக்க வேண்டுமோ அப்படி உருவாக்கப்பட்டால், ஜீவ தாதுவை விரயமாக்காமல் கட்டுப்படுத்துவது ஒவ்வொருவருக்கும் இயல்பான காரியமாக ஆகிவிடும்.

சுரப்பிகளிலிருந்து எப்போதும் விந்து ஊறிக் கொண்டே இருக்கிறது. இந்த ஊற்றை மனவலிமை, சரீரபலம், ஆன்மசக்தி

ஆகியவற்றைப் பெருக்கிக் கொள்வதற்குப் பயன்படுத்த வேண்டும். அதை இந்த விதமாகப் பயன்படுத்தக் கற்றுக் கொள்ளுகிறவன், தனது உடம்பைத் தக்க நிலையில் வைத்துக் கொள்வதற்குமிகக் குறைவான உணவே தேவைப்படுகிறது என்பதைக் காண்பான். அதே சமயத்தில் அவன் மற்ற யாரையும் போல் சரீர உழைப்பை மேற்கொள்ளுவதற்கான ஆற்றல் படைத்தவனாகவும் இருப்பான் மூளைவேலையினால் அவன் சுலபத்தில் களைப்படையமாட்டான். வயோதிகத்தின் சின்னங்களும் அவனிடம் தோன்றா. ஒரு பழுத்தபழமோ, பழுத்த இலையோ தானே இயல்பாக உதிர்வதைப் போல இப்படிப்பட்ட பிரம்மச்சாரியும் தனது ஆயுள் முடியும் போது மனவலிமைகளில் ஏதுவுமே கெடாத நிலையில் மரணம் அடைவான். காலம் கழிந்து கொண்டு வருவதால் உடம்பில் இயற்கையான நரை திரைகள் தோன்றினாலும் அவனுடைய அறிவில் தளர்ச்சியின் சின்னங்கள் தோன்றா. அதற்குப் பதிலாக, அறிவு நாளுக்கு நாள் தெளிவடைந்து கொண்டே வரும். இவையெல்லாம் உண்மையாக இருக்குமென்றால், ஆரோக்கியத்தின் உண்மையான திறவுகோல், ஜீவதாதுவை விரயமாக்காமல் கட்டுப்படுத்துவதில் தான் இருக்கிறது. கட்டுப்படுத்துவதற்கான விதிமுறைகளை எனக்கு தெரிந்த வரையில் கீழே கொடுத்திருக்கிறேன்.

1. காம இச்சையின் ஆணிவேர் எண்ணத்தில்தான் இருக்கிறது. ஆகையால், எண்ணத்தைப் பரிபூரணமாகக் கட்டுப்படுத்த வேண்டியது அவசியம். அதில் வெற்றி பெறுவதற்கான மார்க்கம் இதுவே. அதாவது உள்ளத்தை ஒரு போதும் சோம்பியிருக்க விடக் கூடாது. எப்போதும் அதில் பயனுள்ள நல்ல சிந்தனைகள் நிறைந்திருக்க வேண்டும். வேறு விதமாகச் சொன்னால், நீங்கள் நிறைவேற்ற வேண்டிய கடமையைப் பற்றி அது எதுவாக இருந்தாலும் சரி - சிந்தனை செய்து கொண்டே இருங்கள். அதுபற்றி மனத்தை அலட்டிக் கொள்ள வேண்டியதில்லை. உங்கள் இலாகாவில் நீங்கள் ஒரு நிபுணராக விளங்குவது எப்படி என்பதைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். பிறகு சிந்தனையைச் செயலாக்குங்கள். சிந்தனையை வீணாக்கக் கூடாது. பயனற்ற எண்ணங்கள் மனத்தில் தோன்றும்போது ஜெபம் செய்வது (கடவுளின் நாமத்தைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்வது) பெரியதோர் துணையாக இருக்கும். கடவுளை உருவம் இல்லாதவராக நீங்கள் அறிந்தாலொழிய, அவரை நீங்கள் கற்பனை செய்யும் உருவத்தில் சிந்தனை செய்யுங்கள். ஜெபம்

செய்யும்போது, உள்ளத்தில் வேறு எண்ணங்கள் புகுவதற்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது. இதுதான் லட்சிய நிலை. இதை அடைய முடியாமல் பல வகையான வேண்டாத எண்ணங்கள் வந்து உள்ளத்தில் படையெடுத்தால் மன உறுதியை இழந்துவிடக் கூடாது. நம்பிக்கையோடு தொடர்ந்து நாமஜெபம் செய்து வரவேண்டும். அந்த நம்பிக்கையில் இறுதி வெற்றி அடைவது நிச்சயம்.

2. சிந்தனையைப் போலத்தான் படிப்பதும், பேசுவதும். அவை தூய்மையானவையாக இருக்க வேண்டும். ஆபாச இலக்கியத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். பயனற்ற இழிவான பேச்சு இழிவான செய்கையில் கொண்டு போய் விடுகிறது. மிருக உணர்ச்சிகளைத் திருப்தி செய்ய விரும்பாதவன், அவற்றைத் தூண்டும் காரியங்களையும் தவிர்ப்பான் என்பது தெளிவு.

3. உள்ளத்தைப் போலவே உடம்பையும் நன்றாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்; பயனுள்ள வகையில் அதற்கு வேலை கொடுக்க வேண்டும். பகலில் வேலை செய்த களைப்பினால் இரவில் கனவற்ற புத்துணர்ச்சி அளிக்கும் நித்திரை செய்ய முடியும். கூடிய மட்டும் திறப்பான இடத்திலேயே வேலை செய்ய வேண்டும். ஏதேனும் காரணத்தை முன்னிட்டு உடலுழைப்பில் ஈடுபட முடியாதவர்கள் நாள் தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டியது அவசியம் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். திறந்த வெளியில் வேகமாக நடப்பது சிறந்த பயிற்சி என்பது என் அபிப்பிராயம். நடக்கும்போது வாயைத் திறந்து கொண்டிருக்கக் கூடாது. மூக்கு வழியாகவே சுவாசிக்க வேண்டும். உட்கார்ந்திருந்தாலும், நடந்தாலும் சரீரம் நிமிர்ந்தே இருக்க வேண்டும். வேறு விதமாக உட்காருவதோ, நடப்பதோ சோம்பேறித்தனத்தின் அடையாளம். சோம்பேறித்தனம் புலனடக்கத்துக்கு விரோதி, யோகப் பயிற்சிகளும் - ஆசனங்களும் பயனுள்ளவையே. என் சொந்த அனுபவத்தைக் கொண்டு நான் இந்த அளவுக்குக் கூறமுடியும்; அதாவது, கை கால்களுக்கும், கண் காதுகளுக்கும் நல்ல முறையில் வேலை கொடுப்பவனுக்கு மிருகப் பசியை அடக்குவது அதிகக் கஷ்டமாக இராது. ஒவ்வொருவரும் இதைத் தாமே பரிசோதனை செய்து பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

4. மனிதன் எதைச் சாப்பிடுகிறானோ அதுவாகவே ஆகிறான் என்று சமஸ்கிருத நூல் ஒன்று கூறுகிறது. எவ்வித வரையறையுமின்றி

பெருந் தீனி தின்பவன் தன்னுடைய மிருக உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமையாக இருக்கிறான். சுவையை கட்டுப்படுத்த முடியாதவனால் மற்றப் புலனுணர்ச்சிகளை ஒருபோதும் கட்டுப்படுத்த முடியாது. இது உண்மையானால், ஒருவன் சரீரத்துக்குத் தேவையான அளவுதான் சாப்பிடலாமே ஒழிய, அதிகமாகச் சாப்பிடக் கூடாது என்பது தெளிவாகிறது. ஆகாரம் ஆரோக்கியம் உள்ளதாகவும், போதிய சத்துக்கள்நிரம்பியதாகவும்இருக்கவேண்டும். சுவைக்காகச்சாப்பிடும் எல்லா உணவுகளையும் தாங்கிக் கொள்ளும் குப்பைத் தொட்டியாக இருப்பதற்கென்று இந்தச் சரீரம் படைக்கப்படவில்லை. உடம்பைக் காப்பாற்றுவதற்குத் தான் உணவு. ஆன்ம தரிசனம் பெறுவதற்கான சாதனமாகவே மனிதனுக்கு இந்தச் சரீரம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆன்ம தரிசனம் என்பது தெய்வ தரிசனமே. இந்தத் தரிசனத்தைத் தனது வாழ்வின் லட்சியமாகக் கொண்ட ஆணோ, பெண்ணோ, மிருக உணர்ச்சிக்கு ஒருபோதும் அடிமை ஆகமாட்டார்கள்.

5. மனிதன் ஒவ்வொரு பெண்ணையும் தாயாகவோ, சகோதரியாகவோ, மகளாகவோ, பாவிக்க வேண்டும். தாய், சகோதரி அல்லது மகள் சம்பந்தமாக யாரும் ஆபாசமான எண்ணங்களை எண்ணுவதில்லை. அதேபோல, பெண்ணும் ஒவ்வொரு மனிதனையும் தன் தந்தையாகவோ, சகோதரனாகவோ, மகனாகவோ கருத வேண்டும்.

வேறு இடங்களில் இதைவிட அதிகமான குறிப்புகள் கொடுத்திருக்கிறேன். ஆனால் அவையாவும் மேற்கண்ட ஐந்து பாராக்களில் அடங்கியுள்ளன. இவற்றைக் கடைப்பிடிப்பவர்கள், உணர்ச்சிகள் அனைத்திலும் பெரிய உணர்ச்சியாகக் கூறப்படுவதை அடக்கியாள முடியும். பிரம்மச்சரியத்தில் உண்மையான விருப்பம் உள்ள ஒருவர் இந்த விதிகளை அனுஷ்டிப்பது கஷ்டம் என்று கருதுவதாலோ, அல்லது கோடியில் ஒருவருக்குத் தான் இது சாத்தியம் என்று நினைப்பதாலோ முயற்சியைக் கைவிடமாட்டார். முயற்சியே ஓர் இன்ப அனுபவம் ஆகும். வேறு விதமாகச் சொன்னால் முழு ஆரோக்கியம் படைத்திருப்பதிலுள்ள மகிழ்ச்சிக்கு இணையே கிடையாது. அடிமைகளால் முழு ஆரோக்கியத்தை அடையவே முடியாது. மிருகத்தன்மைக்கு அடிமைப்பட்டிருப்பதோ எல்லா அடிமைத்தனங்களையும் விட மோசமானதாகும்.

கருத்தடைக் கருவிகளைப் பற்றி இங்கே சில வார்த்தைகள் கூறுவது பொருந்தும். செயற்கை முறையில் கருத்தரிக்க விடாமல் செய்வது புதிய விஷயம் அல்ல. பழங்காலத்தில் இப்படிப்பட்ட முறைகள் ரகசியமாக அனுஷ்டிக்கப்பட்டு வந்தன. அவை முரட்டுத்தனமான முறைகளாகும். இன்றைய சமூகம், கருத்தடை முறைகளுக்கு ஒரு கௌரவமான ஸ்தானம் கொடுத்து, அவற்றில் அபிவிருத்திகளும் செய்திருக்கிறது. அவற்றிற்குப் பரோபகாரத்தன்மையும் கற்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. கருத்தடைக் கருவிகளை ஆதரிப்பவர்கள், காம இச்சையை இயற்கையான உணர்ச்சி என்கிறார்கள். சிலர் அதை ஒரு வரப்பிரசாதம் என்று கூறுகிறார்கள். அதனால், அந்த ஆசையை அடக்குவது சாத்தியமாக இருந்த போதிலும் விரும்பத் தக்கதல்ல என்று அவர்கள் சொல்கிறார்கள். புலனடக்கத்தின் மூலம் பிள்ளைப்பேற்றைக் கட்டுப்படுத்துவது கஷ்டம் என்பது அவர்கள் அபிப்பிராயம். புலனடக்கத்துக்குப் பதிலாக மற்றொன்றைக் கைக்கொண்டாலொழிய, அடிக்கடி கருத்தரிப்பதனால் எண்ணற்ற மாதர்களின் ஆரோக்கியம் கெட்டு விடுவது நிச்சயம் என்று சொல்லி

விட்டு அவர்கள் மேலும் கூறுவதாவது: "பிள்ளைப்பேற்றில் ஓர் ஒழுங்கு முறையை உண்டு பண்ணினாலொழிய ஜனத்தொகை அ'மாகமாகப் பெருகிவிடும்; தனிப்பட்ட குடும்பங்கள் வறுமை நிலைமை அடையும். அவர்களுடைய குழந்தைகளுக்குப் போதிய உணவோ, உடையோ, கல்வியோ கிடைக்காது; அதனால் பிள்ளைப் பேற்றைக் கட்டுப்படுத்த அபாயமில்லாத முறைகளைக் கண்டுபிடித்துத் தெரிவிக்க வேண்டியது விஞ்ஞானிகளின் கடமை. இவ்வாறு அவர்கள் வாதிப்பது சரி என்று எனக்குப்பட வில்லை. கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிப்பது நமக்கு முன் பின் தெரியாத கெடுதல்களை உண்டுபண்ணக் கூடும். அதில் பெரிய அபாயம் என்னவென்றால், புலனடக்க விருப்பத்தையே அவை கொன்று விடும். உடனடியாகக் கிடைக்கும் எந்த லாபத்துக்காகவும் புலனடக்கத்தை இழந்து விடமுடியாது என்பது என் கருத்து. ஆனால் என் கருத்தை விவாதிப்பதற்கு இது இடமல்ல. இப்பொருளைப் பற்றி மேற்கொண்டு ஆராய விரும்புகிறவர்கள் "புலனடக்கம்" என்ற புத்தகத்தை வாங்கி அதைப்படித்து, அதில் நான் கூறியுள்ளவற்றை ஜீரணம் செய்து கொண்டு அதன் பிறகு தங்கள் அறிவும் மனமும் கூறுகிறபடி நடந்து கொள்ளட்டும். அந்தப் புத்தகத்தை வாசிப்பதற்கு

விருப்பமோ நேரமோ இல்லாதவர்கள், என் ஆலோசனையைப் பின் பற்றும் பட்சத்தில், கருத்தடைக் கருவிகளை விஷமாகக் கருதி ஒதுக்கி விடுவார்கள். அவர்கள் தங்களால் முடிந்தமட்டும் புலனடக்கத்தை அனுஷ்டிக்கவே முயல வேண்டும். உடம்புக்கும் உள்ளத்துக்கும் பூரணமாக வேலை கொடுக்கும் நடவடிக்கைகளை அவர்கள் மேற்கொண்டு தங்கள் ஜீவசக்திக்குச் சரியானதொரு மார்க்கத்தைக் காட்ட வேண்டும்; உடலுழைப்பினால் களைப்படைந்திருக்கும் போது நல்லவிதமான பொழுதுபோக்கு இருக்க வேண்டியது அவசியம். ஒரு நிமிஷம் கூடச் சோம்பி இருந்து விடக்கூடாது. இருந்தால், பிசாசு உள்ளே புகுந்துவிடும். இவ்வழியில் உண்மையான தாம்பத்திய அன்பை நிலை நாட்டி, அதை நல்ல மார்க்கங்களில் நடத்திச் செல்ல முடியும். வாழ்க்கைத் துணைகளான இருவருடைய ஒழுக்க நிலையும் நாளுக்கு நாள் உயர்ந்து கொண்டு வரும். உண்மையான துறவியின் இன்பத்தை அவர்கள் ஒரு முறை அறிந்து கொண்டால், மிருகத் தன்மை கொண்ட இன்பத்தை நோக்கி அவர்கள் திரும்புவதை அது தடுத்துவிடும். தன்னைத்தானே ஏமாற்றிக் கொள்ளுவது, முன்னேற்றத்தைத் தடுக்கும் மிகப் பெரிய முட்டுக்கட்டை எல்லா மிருக இச்சைகளுக்கும் பிறப்பிடமாகிய மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தாமல், ஆண்களும் பெண்களும் உடற்சேர்க்கையைத் தவிர்ப்பதற்காக

வீண் முயற்சி செய்கிறார்கள். சிந்தனையையும், செயலையும் கட்டுப்படுத்த வேண்டுமென்ற உறுதி இருந்தால், அதைத் தொடர்ந்து வெற்றி கிட்டுவது நிச்சயம். பெண் தனக்குச் சகா என்பதையும், வாழ்க்கைத் துணைவி என்பதையும் ஆனால் சரீர இச்சையைத் தீர்த்துக் கொள்ளுவதற்கான சாதனம் அல்ல என்பதையும் ஆண் மகன் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். மனித இனம் சிருஷ்டிக்கப்பட்டதன் நோக்கம் மிருக இச்சைகளைத் திருப்தி செய்வதினின்றும் முற்றும் வேறுபட்டதாகும் என்பதைத் தெள்ளத் தெளிய உணர வேண்டியது அவசியம்.

இரண்டாம் பாகம்

இயற்கை வைத்திய முறைகள்

1

மண்

வைத்தியத்தின் மிக முக்கியமான இந்தப் பகுதியை வாசகருக்கு அறிமுகம் செய்துவைத்து, இம்முறைகளை என் வாழ்க்கையில் நான் எப்படிப் பயன்படுத்தினேன் என்பதைக் கூறுவதற்காகவே இந்த அத்தியாயங்களிலும் எழுதுகிறேன். இவ்விஷயம் முந்திய அத்தியாயங்களிலும் பிரஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இங்கே கொஞ்சம் விவரமாகக் கூறுகிறேன். நோய்க்குச் சிகிச்சை செய்வதில், மனித உடம்பை உருவாக்கும் பஞ்ச பூதங்கள் என்பவை மண், நீர், ஆகாயம், சூரிய வெளிச்சம், காற்று ஆகியவை என்பதை நான் வாசகருக்குத் திரும்பவும் ஞாபகமூட்டுகிறேன். ஆரோக்கிய காரியங்களுக்கு அவற்றை எப்படிப் பயன்படுத்தலாம் என்பதை எடுத்துக் காட்டுவதே எனது முயற்சியாகும்.

1901-ம் ஆண்டு வரையில் நோய்வாய்ப்பட்ட சமயங்களிலெல்லாம் டாக்டர்களிடம் நான் ஓடவில்லை என்றாலும், ஓரளவுக்கு அவர்களுடைய மருந்துகளையே உபயோகித்து வந்தேன். மலச்சிக்கலுக்குப் புரூட்ஸால்ட்

சாப்பிட்டேன். நேட்டாலுக்கு வந்த காலஞ்சென்ற டாக்டர் பிராணஜீவன் மேத்தா என் உடல் சோர்வைப் போக்குவதற்காகச் சில மருந்துச் சரக்குகளை சொன்னார். அதன் பயனாக, மருந்துச் சரக்குகளை உபயோகிப்பது பற்றிய புத்தகங்களைப் படிக்கலானேன். நேட்டாலிலுள்ள ஒரு குடிசை ஆஸ்பத்திரியில் நான் செய்த ஓரளவு வேலையினால் இது சம்பந்தமாக மேற்கொண்டும் சிறிது ஞானம் பெற்றேன். இதன் மூலம் சிறிது காலத்தை என்னால் சமாளிக்க முடிந்தது. ஆனால், மருந்துச் சரக்குகளில் எதுவும் இறுதியில் எனக்கு எவ்வித நன்மையும் செய்யவில்லை. தலைவலிகளும் பொதுப்படையான ஆரோக்கிய உணர்ச்சியின்மையும் தொடர்ந்து இருந்தே வந்தன. இவற்றால் நான் மிகவும் அதிருப்தி அடைந்தேன்.

மருந்துகளில் எனக்கு இருந்த சிறிதளவு நம்பிக்கையும் குறையத் தொடங்கியது.

இந்த இடைக்காலம் முழுவதிலும் என் உணவுப் பரிசோதனைகள் தொடர்ந்து நடைபெற்றுக் கொண்டு வந்தன. இயற்கை வைத்திய சிகிச்சை முறைகளில் எனக்கு மகத்தான நம்பிக்கை இருந்தது. ஆனால், அவற்றைப் பயன்படுத்துவதில் எனக்குப் பிரத்தியட்சமாக வழிகாட்டி உதவுவார் யாரும் இல்லை. இயற்கை வைத்திய சிகிச்சை நூல்களில் சிலவற்றைப் படித்து அவற்றிலிருந்து தெரிந்து கொண்டதை வைத்துக் கொண்டு உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம் எனக்கு நானே சிகிச்சை செய்து கொள்ள முயன்றேன். நீண்ட தூரம் நடக்கும் என் பழக்கத்தினால் உடம்பு நல்ல நிலையில் இருந்தது. நான் நோய்வாய்ப்பட்டுப் படுக்கையில் விழக் கூடிய சந்தர்ப்பமும் ஏற்படவில்லை. இந்த விதமாக நான் சமாளித்துக் கொண்டு வந்தபோது, ஜஸ்ட் எழுதிய, “இயற்கைக்குத் திரும்புக” என்ற புத்தகத்தை ஸ்ரீ போலக்[1] என்னிடம் கொடுத்தார். ஜஸ்ட் கூறியுள்ளவாறு ஸ்ரீ போலக் தம் உணவை ஏறக்குறைய ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ள முயன்றதைத் தவிர ஜஸ்டின் இயற்கை வைத்திய முறைகளை அவரே பின்பற்றவில்லை. ஆனால், அவர் என்னை அறிந்திருந்த நிலையில், அந்தப் புத்தகத்தை நான் விரும்புவேன்.

என்று கருதினார். மண்ணின் உபயோகத்தை ஜஸ்ட் மிகவும் அதிகமாக வற்புறுத்துகிறார். அதைப் பரீட்சை செய்து பார்க்க வேண்டும் என்று நான் நினைத்தேன். மலச்சிக்கலுக்கு, அடிவயிற்றில் ஈரமண் பற்றுப்போட வேண்டுமென்று ஜஸ்ட் கூறுகிறார். நான் சுத்தமான வறண்ட மண்ணைத் தண்ணீரோடு கலந்து மெல்லிய துணியில் போட்டுக் கட்டி, அதை இரவு முழுவதும் அடிவயிற்றில் வைத்துக் கொண்டேன். அதன்பலன் மிகமிகத்திருப்திகரமாக இருந்தது. மறுநாள் காலையில் இயல்பான முறையில் சிக்கல் இல்லாமல் மலம் கழிந்தது. அன்றுமுதல் நான் புரூட் - ஸால்ட்டைத் தொடவே இல்லை. ஏகதேசமாகப் பேதிக்குச் சாப்பிட வேண்டிய

---

1. ஸ்ரீ போலக்: இவர் தென்னாப்பிரிக்காவில் காந்திஜியின் சகாவாகவும் அரிய நண்பராகவும் இருந்து தொண்டாற்றியவர். பிரிட்டனில் பிறந்த யூதர். இவர் கொடுத்த "கடையனுக்கும் கதிமோட்சம்" என்ற ரஸ்கினின் நூல் தமது வாழ்க்கையில் மாபெரும் மாறுதலை உண்டு பண்ணியதாகக் காந்திஜி கூறியிருக்கிறார்.

அவசியத்தை நான் உணருகிறேன். அப்போது ஒருகரண்டி விளக்கெண்ணெயை அதிகாலையில் சாப்பிடுவேன். பற்றுப் போடுவதற்கான மண் முடிச்சு 3 அங்குல அகலமும், 6 அங்குல நீளமும், அரை அங்குலகனமும் உள்ளதாக இருக்க வேண்டும். விஷப்பாம்பு கடித்தவனைக் கூட மண் குணமாக்கி விடும் என்று ஜஸ்ட் கூறுகிறார். அந்த சமயத்தில் உடம்பு முழுவதும் ஈர மண் வைத்துக் கட்டவேண்டும் என்கிறார். மண்சிகிச்சையின் பலன் எவ்வளவு என்பதைக் காட்டுவதற்காக இதை இங்கே குறிப்பிடுகிறேன். நான் பரீட்சை செய்து பார்த்துக் கண்டறிந்தவற்றை மட்டுமே இங்கே எழுத விரும்புகிறேன். தலைக்கு மண் பற்றுப் போட்டால் பெரும்பாலானவர்களுக்குத் தலைவலி குணமாகிறது என்பதை என் அனுபவத்தில் கண்டிருக்கிறேன். நூற்றுக்கணக்கானவர்களுக்கு அதை நான் செய்து பார்த்திருக்கிறேன். பற்பல காரணங்களால் தலைவலி வரக்கூடும். காரணம் எதுவாக இருந்தாலும், மண்பற்று அதைத் தற்காலிகமாகக் குணப்படுத்துகிறது என்பது ஒருபொதுவான விதியாக இருக்கிறது.

மண்பற்று சாதாரணமான கட்டிச் சிரங்குகளைக் குணமாக்குகிறது. சீழ் ஒழுகும் புண்களிலும் நான் மண் பற்றுப் போட்டிருக்கிறேன். அப்போது நான் சுத்தமான துணியைப் பொட்டாஸியம் பெர்மாங்கனேட் திரவத்தில் நனைத்து அதில் மண்ணைப்போட்டு முடிந்து கொள்ளுவேன். பெர்மாங்கனேட் கலந்த நீரினால் புண்ணிலிருந்து சீழைச் சுத்தமாகக் கழுவிவிட்டு, முடிந்துவைத்த மண்பற்றைப் போடுவேன். பெரும்பாலானவர்களுக்கு இந்தச் சிகிச்சையினால் பூரணமாகக் குணமாகியிருக்கிறது. ஒரு சந்தர்ப்பத்தில்கூட அதனால் குணமாகாமல் இருந்ததாக எனக்கு ஞாபகம் இல்லை. குளவி கொட்டிவிட்டால் மண் பற்றைப் போட்டதும் வலி நின்றுவிடுகிறது. தேள் கடிக்கும் அதைப் பல முறை போட்டிருக்கிறேன். ஆனால், அதனால், ஏற்பட்ட பலன் மிகவும் குறைவுதான். சேவா கிராமத்தில் தேள் தொந்தரவு அதிகமாகப் போய்விட்டது. தேள் கடிக்குத் தெரிந்த சிகிச்சைகள் அத்தனையும் செய்து பார்த்து விட்டோம். எதுவுமே நிச்சயமான பலன் தரக்கூடியதாக இல்லை: ஆகவே தேள் கடிக்கு மற்ற சிகிச்சைகளைவிட மண்சிகிச்சை மட்டமானதல்ல என்று என்னால் கூற முடியும்.

கடுமையான ஜுரத்துக்கு, தலையிலும் அடிவயிற்றிலும் மண் பற்றுப் போடுவது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. அது எப்போதும் ஒரே மாதிரியான ஜுர வெப்பத்தைத் தணிக்கா விட்டாலும், நோயாளிக்கு இதமும் சுவாச உணர்ச்சியும் அளிக்கத் தவறுவதில்லை. அதனால் ஜுரத்தில் படுத்திருப்பவர்கள் தாமதமாகவே மண் பற்றுப் போடும்படி கூறுகிறார்கள். டைபாய்ட் ஜுரம் வந்தவர்கள் பலருக்கு அதை உபயோகித்திருக்கிறேன். அந்த ஜுரம் அது நீடிக்க வேண்டிய காலம் நீடிக்கத் தான் செய்யும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆனால், மண் பற்று அலட்டலைப் போக்கிக் கஷ்டத்தையும் தணிக்கிறது. சேவா கிராமத்தில் சுமார் பத்துப் பேருக்கு டைபாயிடு ஜுரம் வந்தது. ஒவ்வொருவருக்குமே முற்றும் குணமாயிற்று. அதனால் ஆசிரமவாசிகள் இப்போது டைபாயிடு ஜுரத்திற்குப் பயப்படுவதில்லை. இவர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்ய நான் எவ்வித மருந்தும் கொடுக்கவில்லை. மண் பற்றுடன் மற்ற இயற்கை வைத்திய சிகிச்சைகளையும் செய்திருக்கிறேன். அந்த சிகிச்சைகளைப் பற்றி அவற்றிற்கு உரிய இடங்களில் கூறுகிறேன்.

சேவா கிராமத்தில் நாங்கள் ஆன்ட்டிபிளாஜின்டினுக்குப் பதிலாகச் சூடான மண் பற்றுகளைத் தாராளமாகப் போட்டு வந்திருக்கிறோம். மண்ணைச் சுத்தப்படுத்துவதற்காக அதில் சிறிது எண்ணெய்யையும் உப்பையும் கலந்து போதிய அளவுக்குச் சூடாக்கிக் கொள்ளுவோம்.

பற்றுப் போடுவதற்கு எப்படிப்பட்ட மண்ணை உபயோகிக்க வேண்டும் என்பதை நான் வாசகருக்குச் சொல்லவில்லை. ஆரம்பத்தில், நான் நறுமணம் வீசும் சுத்தமான செம்மண்ணை எடுத்துக் கொண்டு வருவது வழக்கம். அதைத் தண்ணீரோடு கலக்கும்போது ஒரு சுகமான வாசம் வரும். ஆனால் இப்படிப்பட்ட மண் சுலபமாகக் கிடைக்காது. பம்பாய் போன்ற ஒரு நகரத்தில் எந்த மண்

கிடைப்பதுமே ஒரு பிரச்னை. கட்டி சேராமல் உதிரக்கூடியதும் அல்லது பிசுபிசு என்று ஒட்டிக் கொள்வதுமான மண்ணை விலக்கி விட்டு மிருதுவான வண்டல் மண்ணைப் பயன்படுத்துவது எப்போதுமே பாதுகாப்பானது. உரம் போட்ட பூமியிலிருந்து எடுத்த மண்ணை உபயோகிக்கவே கூடாது. மண்ணைக் காய வைத்து இடித்து, நுண்ணிய சல்லடையில் போட்டுச் சலிக்க வேண்டும்.

மண்ணின் தூய்மையைப் பற்றி ஏதாவது சந்தேகம் இருந்தால் அதை நன்றாக சுடவைத்துச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். உடம்பின் சுத்தமான பகுதியில் பற்றுப் போட்ட மண்ணை அப்புறம் தூர எறிந்து விட வேண்டியதில்லை. அதை வெயிலிலோ, நெருப்பிலோ வைத்து உலர்த்தி, இடித்துச் சலித்த பின் திரும்பவும் உபயோகிக்கலாம். மேற்கூறியவாறு, திரும்பத் திரும்ப அதே மண்ணைப் பற்றுப் போடுவதால் பலன் ஒன்றும் குறைவதாக எனக்குத் தெரியவில்லை. நான் பல தடவைகள் அதே மண்ணை அதே முறையில் உபயோகித்துப் பலன் கண்டிருக்கிறேன். மண்பற்றுப் போட்டுவரும் சில நண்பர்கள் குறிப்பாக யமுனைக் கரையில் உள்ள மண், பற்றுப் போடுவதற்கு ஏற்றதாக இருக்கிறது என்று என்னிடம் கூறுகிறார்கள்.

மண்ணைத் தின்பது

மலச்சிக்கலைத் தவிர்ப்பதற்குச் சுத்தமான மண்ணைத் தின்னலாம் என்று ஜஸ்ட் எழுதுகிறார். அதிகப்பட்சம் ஐந்திலிருந்து பத்து கிராம் வரை தின்னலாம் என்கிறார். அதன்பலன் பின்வருமாறு கூறப்படுகிறது. மண் ஜீரணமாவதில்லை. அது தவிடு மாதிரி வேலை செய்கிறது. ஆகவே அது வெளியேறியாக வேண்டும். தான் வெளியேறும் போது குடலில் தங்கியுள்ள கழிவுகளையும் சேர்த்து அது வெளியேற்றுகிறது. இதை நான் பரிசோதனை செய்து பார்த்ததில்லை. அதனால் மற்றவர்கள் விரும்பினால், தங்கள் சொந்தப் பொறுப்பில் தான் பரிசோதனை செய்து பார்க்க வேண்டும். இரண்டொரு தடவை பரீட்சை செய்து பார்ப்பதால் யாருக்கும் கெடுதல் ஏற்பட்டு விடாது என்றே நினைக்கத் தோன்றுகின்றது.

2

தண்ணீர்

நீர்ச் சிகிச்சை என்பது பிரபலமான பழங்கால வைத்திய முறை. இந்தச் - சிகிச்சை பற்றி எத்தனையோ நூல்கள் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால், கூனே என்பவரின் சிகிச்சை முறைதான் சுலபமான மிகுந்த பலனுள்ளதும் ஆகும் என்பது

என் கருத்து. இயற்கை வைத்தியம் பற்றிய கூனேயின்[1] புத்தகம் இந்தியாவில் மிகவும் பிரபலம் அடைந்திருக்கிறது; பல இந்திய பாஷைகளில் அது மொழி பெயர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. கூனேயைப் பின்பற்றுகிறவர்கள் ஆந்திராவில் மிகமிக அதிகம்; அவர் உணவு முறையைப் பற்றியும் விரிவாக எழுதியிருக்கிறார். ஆனால், இங்கே அவருடைய நீர்ச் சிகிச்சை பரிசோதனைகளோடு மட்டும் நிறுத்திக் கொள்ள விரும்புகிறேன்.

கூனேயின் நீர்ச் சிகிச்சை முறைகளில் இடுப்பு ஸ்நானமும்[2] அமர்ந்த ஸ்நானமும் முக முக்கியமானவை.

இதற்கென்று பிரத்தியேகமாக ஒரு விதத் தொட்டியைத் தயார் செய்யும் முறையையும் அவர் வகுத்திருக்கிறார். ஆனால், அப்படிப்பட்ட தொட்டி இல்லாமலும் சமாளித்துக் கொள்ள முடியும். நோயாளியின் உயரத்துக்குத் தக்கவாறு முப்பதிலிருந்து முப்பத்தாறு அங்குல நீளமுள்ள எந்தத் தொட்டியையும் உபயோகிக்கலாம். தொட்டியின் சரியான அளவு அனுபவத்தில் தெரியவரும். தொட்டியில் குளிர்ந்த புது நீரை ஊற்றி நிரப்ப வேண்டும். அதே சமயத்தில், நோயாளி உள்ளே உட்காரும் போது தொட்டியிலுள்ள நீர் ததும்பி வெளியே வழியும்படியாகவும் தண்ணீரை நிரப்பி விடக்கூடாது. கோடைக்காலத்தில் தண்ணீர் குளுமையாக இல்லா விட்டால், நோயாளிக்கு லேசான அதிர்ச்சி கொடுப்பதற்கு அதில் ஐஸ் போட்டு வைக்கலாம். பொதுவாக, முன்னாள் இரவு மண் பானைகளில் வைக்கப்பட்ட தண்ணீர் போதிய குளிர்ச்சியோடு இருக்கும். இல்லையென்றால், தண்ணீருக்கு மேலாக ஒரு துணியை விரித்துப் போட்டு, அதன் மேல் வேகமாக விசிறுவதன் மூலம் தண்ணீருக்குக் குளிர்ச்சியை உண்டு பண்ணலாம். தொட்டியை ஸ்நான அறையின் சுவரோரத்தில் வைத்து, சாய்ந்து கொள்வதற்கு

---

1. கூனே: இவர் ஜெர்மன் டாக்டர். இவர் நீர்ச் சிகிச்சையைப் பற்றி காந்திஜி, தமது சுயசரிதையிலும் பல இடங்களில் கூறியுள்ளார். மகாத்மாகாந்தி நூல்கள் 3-ம் தொகுதியின் *331, 332, 365, 357, 448* ஆம் பக்கங்களைப் பார்க்க.

2. இடுப்பு ஸ்நானம் *(Hip Bath)*

அமர்ந்த ஸ்நானம் - இது ஏறக்குறைய இடுப்பு ஸ்நானத்தை போன்றது தான். ஆனால், ஓர் ஆசனத்தில் அமர்ந்து கொண்டு இந்த ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். இதன் ஆங்கிலப் பெயர் *Sia Bauh* என்பதாகும். இதையே காந்திஜி தேய்ப்பு ஸ்நானம் *(Friction bath)* என்றும் கூறியுள்ளார்.

ஒரு பலகையை அதன் உள்ளே வைக்க வேண்டும். நோயாளி பாதங்களைத் தொட்டிக்கு வெளியே வைத்துக்கொண்டபடியே தொட்டிக்குள் உட்கார வேண்டும். தண்ணீருக்கு வெளியே உள்ள உடலின் பகுதிகளில் குளிராமல் இருக்க அவற்றை நன்றாகப் போர்த்துவிட வேண்டும். நோயாளி தொட்டிக்குள் வசதியாக உட்கார்ந்து கொண்டபின் ஒரு மிருதுவான துவாலையைக் கொண்டு அவருடைய அடி வயிற்றில் இலேசாகத் தேய்க்க வேண்டும். இந்த ஸ்நானத்தை ஐந்து முதல் முப்பது நிமிஷங்கள் வரை செய்யலாம். ஸ்நானம் முடிந்ததும், உடம்பை ஈரம்போகத் துடைத்துவிட்டு. நோயாளியைப் படுக்க வைக்க வேண்டும்.

இடுப்பு ஸ்நானம் செய்வதால் உக்கிரமான ஜுரத்தின் வெப்பம் தணிகிறது. மேற்சொன்ன முறையில் அந்த ஸ்நானத்தைச் செய்தால் ஒரு போதும் எந்தக் கெடுதலும் ஏற்படாது; அதற்குப் பதிலாக மிகுந்த நன்மையே ஏற்படக்கூடும்; அது மலச்சிக்கலைப் போக்கி ஜீரணசக்தியை விருத்தி செய்கிறது. ஸ்நானத்திற்குப் பிறகு நோயாளிக்குப் புத்துணர்ச்சியும், சுறுசுறுப்பும் ஏற்படுகின்றன. மலச்சிக்கல் இருந்தால் இந்த ஸ்நானம் முடிந்த உடனே அரை மணி நேரம் வேகமாக நடக்க வேண்டும் என்று கூனே ஆலோசனை கூறுகிறார். வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டிருக்கும் போது, இடுப்பு ஸ்நானம் செய்யவே கூடாது.

நான் சற்று அதிக அளவிலேயே இடுப்பு ஸ்நானங்களைச் செய்து பார்த்திருக்கிறேன். 100-க்கு 75 பேருக்கு மேல் அவற்றால் பலன் அடைந்திருக்கின்றனர். ஹைபர் பிரக்ஸியா (அளவுக்கு மிஞ்சிய) ஜுரத்தின்போது[1] நோயாளி தொட்டியில் உட்காரக்கூடிய நிலையில் இருந்தால் இடுப்பு ஸ்நானத்தினால் எப்பொழுதும் ஜுரம் குறைந்த பட்சம் இரண்டு அல்லது மூன்று டிகிரி உடனே இறங்கி விடுகிறது; பிரக்ஞை தவறி ஜன்னி கண்டு பிதற்றும் நிலையும் ஏற்படாமல் தவிர்க்கப்படுகிறது.

இடுப்பு ஸ்நானத்தின் அவசியம் பற்றிக் கூனேயின் கருத்து இதுதான் : ஜுரத்துக்கு வெளிப்படையாகத் தெரியும் காரணம் எதுவாக இருந்தாலும், எல்லா ஜுரங்களுக்கும் உண்மையான

---

1. சாதாரணமாக ஜுரம் 106 டிகிரிக்கு மேல் போவதில்லை. அதற்கு மேலும் ஜுரம் அதிகமாகி விடுவதையே ஹைபர் பிரக்ஸியா (Hyperpyrexia) என்பது

காரணம் ஒன்றே ஒன்று தான்; அதாவது குடலில், கழிவுப் பொருள் சேர்ந்து விடுவது தான். இந்தக் கழிவுப் பொருள் அழுகும் போது ஏற்படும் உஷ்ணம் ஜுரமாகவும் வேறு பல கோளாறுகளாகவும் வெளிப்படுகின்றன. இடுப்பு ஸ்நானம் உள் ஜுரத்தைத் தணிக்கிறது. அதனால் அதன் வெளித்தோற்றமாக உள்ள ஜுரமும் கோளாறுகளும் தாமாகக் குறைந்து விடுகின்றன. இந்த விளக்கம் எவ்வளவு தூரத்துக்குச் சரி என்பதை என்னால் சொல்ல முடியாது. நிபுணர்கள் தான் சொல்ல வேண்டும். இயற்கை வைத்திய சிகிச்சை முறைகளிலிருந்து சிலவற்றை வைத்தியர்கள் எடுத்துக் கொண்ட போதிலும், மொத்தத்தில் அந்த சிகிச்சை முறைகளை அவர்கள் அலட்சியமாகவே ஒதுக்கி விடுகிறார்கள். நிலைமை இவ்வாறு ஆனதற்கு இரு சாராரையுமே குற்றம் சாட்ட வேண்டும் என்பது என் அபிப்பிராயம். வைத்தியர்கள்தாங்கள்படித்ததன்எல்லைக்குள்ளேயே நின்றுவிடும் பழக்கத்தைக் கைக்கொண்டு விட்டார்கள். அதற்கு வெளியே உள்ள எதையுமே அவர்கள் லட்சியம் செய்வதில்லை. அதே சமயத்தில் இயற்கை வைத்திய நிபுணர்களுக்கோ சாதாரண வைத்தியர்களைப் பிடிப்பதில்லை. அவர்களுடைய விஞ்ஞான அறிவும் மிகவும் குறுகிய எல்லைக்குள் அடங்கியது. ஆனாலும் தங்களுக்கு அதிகமாகத் தெரியும் என்று சாதிக்கிறார்கள். இயற்கை வைத்தியர்களுக்கிடையே ஒரு கூட்டுறவு உணர்ச்சியும் கிடையாது. தங்களுடைய வைத்திய முறை முன்னேறுவதற்கு எல்லோரும் ஒன்று கூடித் தத்தம் அனுபவங்களைப் பற்றிக் கலந்து பேசுவதற்குப் பதிலாக, ஒவ்வொருவரும் தத்தம்

வைத்திய ஞானத்திலேயே திருப்தி கொண்டு தனித்தனியாகவே வேலை செய்கிறார்கள். அந்த முறையின் சகல தன்மைகளையும், சாத்தியக் கூறுகளையும் பற்றிய விஞ்ஞான உணர்ச்சியுடன் ஆராய்வதற்கு யாருமே முயற்சி செய்யவில்லை. அடக்கத்தை வளர்ப்பதற்கு (அதை வளர்க்க முடியுமென்றால்) யாரும் முயலவில்லை.

இயற்கை வைத்தியர்களின் வேலையைக் குறைத்துக் கூறுவதற்காக நான் இவ்வளவும் சொல்லவில்லை. அவர்களோடு சேர்ந்து வேலை செய்யும் ஒரு சாதாரண ஊழியன் என்ற முறையில், அவர்கள் உண்மையை உள்ளவாறு அறிய வேண்டும் என்றும், அதன் மூலம், சாத்தியமான இடங்களிலெல்லாம் அவர்கள் அபிவிருத்தி

காண வேண்டும் என்றும் நான் விரும்புகிறேன். இயற்கை வைத்தியர்களிடையே ஆற்றல் மிக்க ஒரு பெரியவர் தோன்றி சேவை உணர்ச்சியோடு பணி செய்ய முன் வரும் வரையில் நிலைமை இப்போது உள்ளபடியே நீடிக்கும் என்பது என் உறுதியான கருத்து. சம்பிரதாயமான வைத்தியத்துக்குச் சாஸ்திரம் இருக்கிறது; சங்கங்கள் இருக்கின்றன; கற்றுக் கொடுக்கும் நிலையங்களும் உள்ளன. ஓர் அளவுக்கு அது வெற்றியும் பெற்றிருக்கிறது. பூரணமாக பரிசோதனை செய்யப்பட்டு, விஞ்ஞான பூர்வமாக இன்னும் நிரூபிக்கப்படாத ஷெயங்களில் வைத்தியர்கள் திடீர் என்று நம்பிக்கை வைத்துவிட வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கக்கூடாது.

அதற்கிடையில், இயற்கை வைத்திய முறைகளின் விசேஷ அம்சம் என்ன என்பதைப் பொதுமக்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அந்த முறைகள் இயற்கையானவையாக இருப்பதுடன், பாமர மக்கள் பயமில்லாமல் கையாளக் கூடியவாறும் இருக்கின்றன என்பதுதான் முக்கிய அம்சமாகும். தலைவலியால் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒருவர், ஒரு துணியைக் குளிர்ந்த நீரில் நனைத்துத் தலையில் கட்டிக்கொண்டால், அதனால் ஒரு கெடுதலும் ஏற்படாது. தண்ணீரோடு மண்ணையும் சேர்த்துக் கொண்டால் குளிர்ப்பற்றின் பலன் சற்று அதிகமாக இருக்கும்.

இப்போது, அமர்ந்த ஸ்நானம் அல்லது தேய்ப்பு ஸ்நானத்தைப் பற்றிப் பார்ப்போம்; சரீரத்தின் உணர்ச்சி மிக்கப் பகுதிகளில் ஜனனேந்திரிய உறுப்பும் ஒன்று. ஆண் குறியின் நுனிப்பகுதியிலும், அப்பகுதியை மூடிக்கொண்டிருக்கும்

மேல் தோலிலும் உள்ள உணர்ச்சியைப்பற்றி ஏதோ மாயம் இருக்கிறது. அதை விவரித்துக் கூறுவது எப்படி என்பது எனக்குத் தெரியாது. அதைப்பற்றி அறிந்திருப்பதை கூனே தம் நீர்ச்சிகிச்சை முறைகளுக்குப் பயன்படுத்தியிருக்கிறார். ஜனனேந்திரிய உறுப்பின் மேற்புறத்தை மிருதுவான ஈரத்துணியால், இலேசாகத் தேய்த்துக் கொடுக்க வேண்டும் என்றும், அப்போது அதன் மீது குளிர்ந்த நீரை ஊற்றிக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்றும், கூனே ஆலோசனை கூறுகிறார். ஆணாக இருந்தால், தேய்த்துக் கொடுக்கும்போது குறியின் நுனிப்பாகம் நுனித் தோலால் மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும். கூனே கூறும் முறை இது தான்: ஒரு தொட்டியில் குளிர்ந்த நீரை

நிரப்ப வேண்டும். அதற்குள் ஒரு ஸ்டூலை வைக்க வேண்டும், ஸ்டூலின் பலகை நீர்மட்டத்திற்குச் சற்று உயரமாக இருக்கவேண்டும். நோயாளி ஸ்டூலில் உட்கார்ந்து, கால்களைத் தொட்டிக்கு வெளியே நீட்டிக்கொள்ள வேண்டும். நீர் மட்டத்தைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஜனனேந்திரிய உறுப்பை அவர் இலேசாகத் தேய்க்க வேண்டும். ஒருபோதும் வலி எடுக்கும்படி தேய்க்கக் கூடாது. அதற்குப் பதிலாகத் தமக்கு இதமாக இருக்கும்படியாகவும் அந்த ஸ்நானம் முடிந்ததும் ஓய்வும் அமைதியும் பெறக்கூடியவாறுமே தேய்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். இந்த மாதிரியான ஸ்நானத்துக்குப் பிறகு, எப்படிப்பட்ட நோயினால் பீடிக்கப்பட்டவராக இருந்தாலும், அவர் தற்காலிகமாக ஒரு சௌக்கிய உணர்ச்சியை அடைகிறார். இடுப்பு ஸ்நானத்தைவிட இந்த ஸ்நானத்துக்கு கூனே முதலிடம் கொடுக்கிறார். ஆனால், இடுப்பு ஸ்நானத்தில் உள்ள அளவுக்கு இதில் எனக்கு அனுபவம் கிடையாது. அது பெரும்பாலும் என் குற்றம் தான் என்று நினைக்கிறேன். நான் சிரத்தையில்லாமல் இருந்து விட்டேன். இந்த ஸ்நானத்தைச் செய்யும்படி மற்றவர்களுக்கு ஆலோசனை கூறினேன். ஆனால் அவர்களுக்கு இந்தப் பரிசோதனை செய்வதில் பொறுமை இல்லை. ஆகவே, இந்த ஸ்நானங்களின் பலன்பற்றிச் சொந்த அனுபவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு என்னால் அபிப்பிராயம் கூற முடியாது. ஒவ்வொருவரும் அதைச் செய்து பார்த்துக் கொள்ளலாம். தொட்டி தயாரித்துக் கொள்ளுவதில் ஏதேனும் சிரமம் இருந்தால், ஒரு கூஜாவிலிருந்தோ, லோட்டாவிலிருந்தோ தண்ணீர் ஊற்றிக்கொண்டு அந்த ஸ்நானத்தைச் செய்யலாம். நோயாளிக்கு அது, ஆசுவாசத்தையும் அமைதியையும் கொடுக்கும். பொதுவாக, ஜனனேந்திரிய உறுப்பைச் சுத்தம் செய்வதில் ஜனங்கள் கவனம் செலுத்துவதேயில்லை. அந்தக் குறையைத் தேய்ப்பு ஸ்நானம் சுலபமாக போக்கிவிடும். மிகவும் கவனமாக இருந்தாலொழிய

ஆண்குறியின் நுனிப் பகுதியில் தோலுக்கு உட்புறமாக அழுக்கு சேர்ந்துவிடும். அதைக் கழுவிவிட வேண்டும். ஜனனேந்திரிய உறுப்பைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுவதும், மேலே விவரித்துள்ள சிகிச்சையைப் பொறுமையாகச் செய்வதும், பிரம்மச்சரிய அனுஷ்டானத்தைச் சுலபமாக்கும். அதன் பலனாக அப்பகுதி நரம்புகளின் கூச்ச உணர்ச்சி குறையும்; அனாவசியமான இந்திரிய ஸ்கலிதங்கள் அநேகமாக ஏற்படா. இந்திரியஸ்கலிதம்

ஆகிக்கொண்டிருக்க விடுவது மிகவும் ஆபாசமாகும். சுத்தத்தில் அதிகக் கவனம் இருந்தால் இந்திரியஸ்கலிதத்தில் அருவருப்பு உண்டாகும், உண்டாக வேண்டும். மேலும் அதைத் தவிர்க்கச் சில முன் ஜாக்கிரதை ஏற்பாடுகளையும் செய்து கொள்ளுவதில் அதிகச் சிரத்தையும் ஏற்படும்.

கூனேயின் ஸ்நான முறைகளைப் பற்றிக் கூறியாகி விட்டது. இப்பொழுது ஈரத்துணியால் போர்த்து வைப்பது பற்றிச் சில வார்த்தைகள் இங்கே கூறுவது பொருந்தும். அதிக உக்கிரமான ஜுரத்தைத் தணிக்கவும், தூக்கமின்மையைப் போக்கவும் அவ்வாறு போர்த்து வைப்பது மிகவும் பயனுள்ளதாகும். போர்த்தும் முறை பின்வருமாறு: ஒரு கட்டிலில் மூன்று அல்லது நான்கு கனமான கம்பளிப்போர்வைகளை விரிக்கவேண்டும். அவற்றின் மேல், தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்த கனமான நூல் துணியை விரிக்கவேண்டும். அந்த ஈரத் துணியில் நோயாளி படுக்க வேண்டும். தலையை மட்டும் ஈரத்துணிக்கு வெளியே ஒரு தலையணையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதன் பின் ஈரத்துணியையும் கம்பளிகளையும் நோயாளியின் உடம்பு முழுவதிலும் சுற்றிக் காற்று உள்ளே புகாதபடி செய்யவேண்டும். தலையில் இவ்வாறு பிழிந்தெடுத்த வேறொரு ஈரத்துணியைக் கட்டி வைக்க வேண்டும். இவ்வாறு ஈரத்துணியில் சுற்றி வைக்கப்பட்ட மாத்திரத்தில் நோயாளிக்கு ஒரு லேசான சிலிர்ப்பு ஏற்பட்டாலும், பிறகு அது சுகமாக இருக்கும். இரண்டொரு நிமிஷங்களில் வெதுவெதுப்பாக இருப்பதை அவர் உணரத் தொடங்குவார். ஜுரம் மிகவும் நாட்பட்டதாக இருந்தாலொழிய, ஐந்து நிமிஷங்களுக்குள் வேர்க்க ஆரம்பித்ததும் தணிந்துவிடும். அடங்காத ஜுரம் கண்ட நோயாளிகளை அரைமணி நேரத்துக்கு ஈரத்துணிக்குள்ளேயே வைத்திருக்கிறேன். அப்புறம் வேர்க்க தொடங்கும். சில சமயங்களில் வேர்ப்பதில்லை. நோயாளி அப்படியே தூங்கிப்போய் விடுவார். அப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் அவரை எழுப்பக்கூடாது. ஈரத்துணியில்

சுருட்டியிருப்பது அவருக்கு இதமாகவும் சுகமாகவும் இருக்கிறது என்பதைத் தூக்கம் எடுத்துக்காட்டுகிறது. ஈரத்துணிக்குள் சுற்றிவைப்பதால் ஜுரத்தின் வெப்பம் இரண்டொரு டிகிரிகளாவது அநேகமாகக் குறைகிறது.

முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் என் இரண்டாவது குமாரனுக்கு நுரையீரலின் இரு பகுதியிலும் சளி கட்டிக்கொண்டு கடுமையான ஜுரத்தினாலும் கஷ்டப்பட்டான்; தன்னுணர்வில்லாமல் புலம்பவும் ஆரம்பித்துவிட்டான்; அவனுடைய நிலையைப்பற்றி என் வைத்திய நண்பர் ஒருவர் அவ்வப்போது ஆலோசனை கூறிவந்தார். அவர் கொடுத்த மருந்தை நான் உபயோகிக்காததைக் கண்டு அவர் வருத்தம் அடைந்தார். நானோ, நீர்சிகிச்சை செய்யத் தொடங்கினேன். ஜுரம் உக்கிரமான கட்டத்தை அடையும்போது அவனை ஈரத்துணிக்குள் கம்பளிகளோடு போர்த்து விடுவேன். ஆறேழு நாட்களுக்குப் பிறகு ஜுரத்தின் வெப்பம் தணிந்தது. அவனுக்குத் தண்ணீரைத் தவிர வேறு உணவு எதுவும் கொடுக்கவில்லை என்றே ஞாபகம். ஆரஞ்சு ரசமும் கொடுக்கக் கூடும். மற்றப்படி வேறு எதையும் கொடுக்கவில்லை. அந்தச்சமயத்தில் அவனுக்கு டைபாயிடு ஜுரம் வேறு கண்டுவிட்டது. அது 42 நாட்கள் நீடித்தது. சாதாரணமான பணிவிடையைத் தவிரச் சிகிச்சை எதுவும் செய்யவில்லை. ஆகாரமாக அவனுக்குப் பாலும் தண்ணீரும் கொடுத்து வந்தேன். தினமும் ஈரத்துணியால் உடம்பு துடைத்துவிடப்பட்டது. அவனுக்குப் பூரணமாகக் குணமாகிவிட்டது. இன்று என்னுடைய நான்கு குமாரர்களிலும் அவனே அதிகப் பலமும் அதிக ஆரோக்கியமும் உடையவனாக இருக்கிறான். குறைந்தபட்சம் சிகிச்சையினால் அவனுக்கு எவ்விதக் கெடுதலும் ஏற்படவில்லை என்றாவது சொல்லலாம்.

உடம்பு எரிச்சல், நமைச்சல், வெடிப்புப் புண்கள், சின்னம்மை, வைசூரி ஆகியவற்றிற்கும் ஈரத்துணியாலும் கம்பளிகளாலும் மேற்கூறியவாறு சுற்றிவைப்பது பயன்தரும். இந்த நோய்களுக்குச் சற்று விரிவான அளவிலேயே இவை பரிசோதனை செய்து பார்த்திருக்கிறேன். வைசூரிக்கும் சின்னம்மைக்கும், தண்ணீர் கொஞ்சம் சிவப்பாக மாறக்கூடியவாறு அதில் போதிய அளவு பொட்டாஷியம் பெர்மாங்கனேட்டைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவேன். இந்த நோயாளிகளைச் சுற்றிவைத்த துணியை அப்புறம் கொதிக்கிற நீரில் போட வேண்டும். நீரில் சூடு தானாகத் தணிகிறவரையிலும் துணி அதிலேயே கிடக்க வேண்டும். பிறகு துணியை எடுத்துச் சோப்புப் போட்டுத் துவைத்துவிட வேண்டும்.

ரத்த ஓட்டம் மந்தமாகி விடும்போது, கால் சதைகளில் வலியும், ஒரு தனி மாதிரியான வேதனையும், உளைச்சலும் இருக்கும். அப்போது

ஐஸ்கட்டியால் அழுந்திட பிடித்துவிடுவது மிகவும் நல்லது. கோடை காலத்தில் இந்தச் சிகிச்சையினால் அதிகப்பலன் ஏற்படும். குளிர் காலத்தில் பலஹீனமான ஒரு நோயாளியை ஐஸ் கட்டியால் பிடித்துவிடுவது அபாயத்தில் போய் முடிந்தாலும் முடியும்.

இப்போது வெந்நீர்ச் சிகிச்சையைப் பற்றிச் சில வார்த்தைகள் கூறுவோம். வெந்நீரைப் புத்திசாலித்தனமாகப் பயன்படுத்தினால் அநேக சந்தர்ப்பங்களில் பலன் பெறலாம். எல்லாவிதக் காயங்களுக்கும் அயடின் போடுவது எங்கும் வழக்கத்தில் இருந்து வருகிறது. பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் வெந்நீரைப் பயன்படுத்தினாலும் அதே அளவுக்கு பலன் கிட்டுகிறது. வீக்கங்களின் மீதும் ஊமைக்காயங்களின் மீதும் அயடின் டிங்சரைப் போடுகிறோம். வெந்நீர் ஒற்றடம் கொடுத்தாலும், அதிக அளவில்லாவிடினும் அதே அளவுக்குப் பலன் உண்டு. காதுவலிக்கு அயடின் துளிகளை ஊற்றுகிறார்கள். இளஞ்சூடுள்ள நீரைக் காதில் ஊற்றினாலும் பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் வலி நிற்பதாகத் தெரிகிறது. அயடினில் 2.பயோகத்துடன் சில ஆபத்துக்களும் சேர்ந்தே இருக்கின்றன. அயடினைக் குறித்து நோயாளிக்கு ஒருவித விபரீத எண்ணம் இருக்கவும் கூடும். வேறு எதுவாக நினைத்து அயடினை உள்ளுக்குள் சாப்பிட்டு விட்டால் ஆபத்தாக முடியவும் கூடும். ஆனால் வெந்நீர் உபயோகிப்பதில் எந்தவித ஆபத்தும் இல்லை. அயடீன் டிங்சரைப் போல் கொதிக்கிற நீரும் ஒரு நல்ல நோய்த் தடுப்புச் சாதனமே. அதற்காக, அயடினுடைய உபயோகத்தை நான் குறைத்துச் சொல்வதாகவோ, எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலுமே அதற்குப் பதிலாக வெந்நீரை உபயோகித்து விட முடியும் என்று கூறுவதாகவோ அர்த்தம் அல்ல. மிகவும் பயனுள்ளவை என்றும், அவசியமானவை என்றும், நான் கருதும் ஒருசில மருந்துகளில் அயடினும் ஒன்று. ஆனால் அதற்கு அதிக விலை கொடுக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஏழைகளுக்கு அது சாத்தியமில்லை, மேலும் அதை ஒவ்வொருவருமே பத்திரமான முறையில் உபயோகிப்பார்கள் என்று நம்பிவிட முடியாது. ஆனால் தண்ணீர் எங்கும் கிடைக்கும். அது இவ்வளவு சுலபமாகக் கிடைக்கிறது என்பதற்காக அதன் வைத்திய மதிப்பை அலட்சியம் செய்து விட முடியாது. சாதாரணமான வீட்டு வைத்திய முறைகளைத் தெரிந்து வைத்திருப்பது பல நெருக்கடியான சமயங்களில் தெய்வானுகூலம் போலப் பயன்படுகிறது.

தேள்கடிக்கு எல்லா பரிகாரங்களுமே பயன்படாமல் போய்விடும்போது, கடித்த இடத்தை வெந்நீருக்குள் அமிழ்த்தி வைத்திருந்தால் ஓரளவுக்கு வலி குறைகிறது.

திடீரென்று நடுக்கம் கண்டாலும், ஜில்லிட்டு விறைத்து விட்டாலும் நோயாளியை நன்றாகப் போர்த்து, அவரைச் சுற்றிலும் கொதிக்கிற நீருடன் கூடிய வாளிகளை வைக்க வேண்டும். இல்லையென்றால், அந்த அறையில் வேறு ஏதேனும் ஓர் உபாயத்தின் மூலம் நீராவியை நிரப்ப வேண்டும். ரப்பரால் செய்யப்பட்ட வெந்நீர்ப்பை மிகவும் பயனுடையது. ஆனால், அது எல்லா வீடுகளிலும் இராது. ஒரு கண்ணாடிப் புட்டியில் வெந்நீர் ஊற்றிக் கார்க்கினால் இறுகமூடி அதன் மேல் துணியைச் சுற்றி வெந்நீர்ப் பையைப் போல் பயன்படுத்தலாம். சுடுநீரை ஊற்றியதும் சில புட்டிகள் வெடித்து விடும். அப்படி வெடிக்காத புட்டிகளை ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்து எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டும்.

நீராவி மிகவும் மதிப்பு வாய்ந்த ஒரு வைத்திய சாதனமாகும். நோய்வாய்ப்பட்டவருக்கு வேர்க்கும்படி செய்வதற்கு நீராவியை உபயோகிக்கலாம். கீல்வாதங்களுக்கும், மற்ற மூட்டு வலிகளுக்கும் நீராவிஸ்நானம் மிகவும் நல்லது. நீராவி ஸ்நானம் செய்யும் முறைகளில் சுலபமானதும் பழமையானதும் இதுதான். நெருக்கமில்லாமல், ஆனால் இறுக்கமாகப் பின்னப்பட்ட கட்டிலில் ஒன்று அல்லது இரண்டு கம்பளிகளை விரிக்க வேண்டும். கட்டிலுக்குக் கீழே கொதிநீர் ஊற்றப்பட்ட ஒன்று அல்லது இரண்டு பாத்திரங்களை மூடிய நிலையில் வைக்க வேண்டும். நோயாளியைக் கட்டிலில் படுக்க வைத்து, கம்பளிகளால் போர்த்து, அந்தக் கம்பளிகளின் ஓரங்களை நாலு பக்கமும் தரையைத் தொடும்படியாக இழுத்துவிட வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் தான் நீராவி வெளியே போகாது; வெளிக்காற்றும் உள்ளே பிரவேசிக்காது. இப்படி எல்லாவற்றையும் தக்கவிதமாக ஏற்பாடு செய்து விட்டு கொதி நீர்ப் பாத்திரங்களின் மூடிகளைத் திறந்துவிட வேண்டும். உடனே நீராவி கம்பளிகளின் இடையே படுத்திருக்கும் நோயாளியிடம் செல்லும். இரண்டொரு தடவை வெந்நீரை மாற்ற வேண்டிய அவசியம் ஏற்படலாம். இந்திய மக்கள், பானைகளுக்குக் கீழே கரி அடுப்பை வைத்துத் தண்ணீர் எப்பொழுதும் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும்படி செய்வது

வழக்கம். இதனால் தொடர்ந்து நீராவி வெளிவந்து கொண்டிருக்கும் என்றாலும், இதில் விபத்துக்கள் நேர்ந்துவிடக் கூடும். ஒரே ஒரு நெருப்புப் பொறி விழுந்து கம்பளிகளோ, கட்டிலோ தீப்பற்றிக் கொண்டால், நோயாளியின் உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியும். அதனால், நான் கூறியுள்ள முறையைப் பின்பற்றுவது தான் உசிதம். அதனால் தாமதமும் சலிப்பும் ஏற்பட்டாலும் சரி.

சிலர் தண்ணீரில் வேப்பிலைகளையாவது, வேறு மூலிகைகளையாவது போட்டுக் கொதிக்க வைத்து ஆவி பிடிக்கிறார்கள். இப்படிச் செய்வதால் ஆவியின் பலன் அதிகமாகிறதா என்பது எனக்குத் தெரியாது. ஆவி பிடிப்பதன் நோக்கமே வேர்க்கும்படி செய்வதுதான். அதற்குச் சாதாரண நீராவியே போதும்.

கால்கள் ஜில்லிட்டுப் போனாலோ, உளைச்சல் இருந்தாலோ, தாங்கக் கூடிய அளவுக்குச் சூடாக உள்ள வெந்நீருக்குள் முழங்கால் வரையிலும் பாதங்களையும் கால்களையும் நீட்டி உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். நீரில் கொஞ்சம் கடுகுத் தூளையும் போட்டுக் கொள்ளலாம். வெந்நீருக்குள் பதினைந்து நிமிஷங்களுக்கு மேல் கால்களை வைத்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. இந்தச் சிகிச்சையினால் கால்களில் ரத்த ஓட்டம் சீர்ப்பட்டு, உடனடியாக குணம் உண்டாகும்.

ஜலதோஷம், தொண்டைக் கட்டு ஆகியவற்றிற்குச் சாதாரணமான தேநீர்க் கெட்டிலைப் போன்றதும் மூக்கு நீண்டதுமான ஒரு கெட்டிலை உபயோகித்து மூக்கிலோ தொண்டையிலோ ஆவி பிடிக்கலாம். எந்தச் சாதாரணமான கெட்டிலிலும் தேவையான நீளத்துக்கு ரப்பர்க் குழாயை மாட்டிக் கொண்டு உபயோகிக்கலாம்.

3

ஆகாயம்

ஆகாயம் என்ற வார்த்தையை மொழி பெயர்ப்பது கஷ்டம். அதேபோல் மற்ற நான்கு பூதங்களின் பெயர்களை மொழி பெயர்ப்பதும் கஷ்டமே. ஏனென்றால் 'பானி? *(நீர்)* என்பது 'வாட்டர்' *(Water)* என்பதை மட்டுமோ, 'வாயு" *(காற்று)* என்பது 'விண்டு" *(Wind)* என்பதை மாத்திரமோ 'பிருத்வி' *(மண்)* என்பது

ஏர்த்'(*Earth*) என்பதை மட்டுமோ, 'தேஜா (ஒளி) என்பது "லைட்' (*Light*) என்பதை மாத்திரமோ குறிக்கவில்லை. 'ஈதர்" (*Ether*) என்பது எல்லாவற்றையும் விட மிகக் குறைந்த அளவில் தான் ஆகாயத்தைக் குறிக்கிறது. அப்பட்டமான பொருளில் எம்ப்டினெஸ் (*Emptiness*-சூனியம்) என்ற சொல்லை உபயோகித்தால், அது ஒரு வேளை ஏறக்குறைய நேரடியான வார்த்தையாக இருக்கலாம். ஆனால், அது மூலத்தின் பொருளையெல்லாம் குறிக்கவில்லை. பஞ்ச பூதங்களின் மூலப்பெயர்கள் அனைத்தும் உயிர்த்தன்மை பெற்றவை. ஆகாயத்துக்கு 'ஈதர் என்பதை நேரடியான வார்த்தையாகக் கொண்டோமானால், நாம் 'ஈதி'ரைப் பற்றி அறிந்திருப்பது மிகக் கொஞ்சம் என்றும், ஆகாயத்தைப் பற்றி அறிந்திருப்பதோ மிகமிகக் கொஞ்சம் என்று தான் சொல்ல வேண்டும்.[1] வைத்திய சிகிச்சைக்கு ஆகாயம் எவ்வளவு தூரம் பயன்படும் என்பதைப் பற்றி நாம் அறிந்திருப்பதோ அதைக் காட்டிலும் குறைவு. பூமியைச் சூழ்ந்துள்ள வெற்றிடத்தையும் வாயு மண்டலத்தையும் சேர்ந்து ஆகாயம் என்று கருதலாம். மேகங்கள் இல்லாத நாளில், மேலே பார்க்கும்போது அழகான நீலவிதானத்தைக் காண்கிறோம். அது ஆகாயம் அல்லது வானம் என்று கூறப்படுகிறது. நம்மைப் பொறுத்த மட்டிலும் இந்த ஆகாயத்துக்கு எல்லையே கிடையாது. எல்லாப் பக்கங்களிலுமே நாம் ஆகாயத்தால் சூழப்பட்டிருக்கிறோம். ஆகாயம் இல்லாத மூலை முடுக்கு எதுவுமே இல்லை. பொதுவாக ஆகாயம் என்றால் உயரத்தில் இருக்கும் ஒன்று என்றும், நமக்கு மேலே இருக்கும் நீலவிதானம் என்றும் எண்ணிக் கொள்கிறோம். ஆகாயம் மேலே இருப்பது போலக் கீழேயும் இருக்கிறது; நம்மைச் சுற்றிலும் இருக்கிறது. பூமியோடு சேர்ந்து நாமும் சுற்றிக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆகவே ஆகாயம் சுற்றிலும் இருக்கிறது. ஒவ்வொருவரும் அதனுள் இருக்கிறோம். உலகத்தைப் போர்த்துக் கொண்டிருக்கும் அதன் மேற்பரப்புக்கு அளவு என்பதே கிடையாது. ஆகாயத்தின் அடிப்பாகத்தில் சில மைல் தூரத்துக்குக் காற்று நிரம்பியிருக்கிறது. இது இல்லா விட்டால், வெட்ட வெளியிலிருந்தும் மனிதன் மூச்சுத் திணறிச் செத்துப் போய் விடுவான். நாம் காற்றை பார்க்க முடியாது என்பது உண்மைதான். ஆனால், அது வீசுவதை உணர முடியும். காற்று

---

1 இந்நூல் ஆங்கில மொழி பெயர்ப்புக்காகக் காந்திஜீ இவ்வாறு விளக்கம் கொடுத்திருப்பதாகத் தோன்றுகிறது.

மண்டலத்துக்கு இருப்பிடம் ஆகாயமே. ஒரு காலிப் புட்டியிலிருந்து நாம் காற்றை வெளியேற்றி உள்ளே சூனியத்தை உண்டுபண்ணி விட முடியும். ஆனால், சூனியத்தை யாரால் வெளியேற்ற முடியும்? இந்த சூனியந்தான் ஆகாயம் என்பது.

நமது ஆரோக்கியத்தைப் பேணவும் இழந்த ஆரோக்கியத்தை மீண்டும் பெறவும் இந்த ஆகாயத்தை நாம் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். உயிரைக் காப்பதற்கும் காற்று மிகமிக அவசியமாக இருப்பதனால், அது எங்கும் நிறைந்திருக்கும்படியாக இயற்கை செய்திருக்கிறது. எங்கும் நிறைந்திருப்பதாகச் சொன்னாலும், உண்மையில் அதற்கு எல்லை உண்டு. பூமிக்குமேல் சில மைல் தூரத்துக்கு அப்பால் காற்றே கிடையாது என்று விஞ்ஞானிகள் கூறுகிறார்கள். இந்தக் காற்று மண்டலத்துக்கு அப்பால் மண்ணுலகின் உயிர்ப்பிராணிகள் வாழமுடியாது என்று சொல்லப்படுகிறது. இந்தக் கூற்று உண்மையாக இருந்தாலும் சரி. இல்லாவிட்டாலும் சரி, வாயு மண்டலத்துக்கு அப்பாலும் ஆகாயம் பரவியிருக்கிறது என்பதைத் தான் நாம் இங்கே கவனிக்க வேண்டும். நாம் "ஈதர் என்று சொல்லுவது, சூனிய வெளியை-ஆகாயத்தை-நிரப்பிக் கொண்டிருக்கும் ஒன்றாகவும் இருப்பதாக என்றாவது ஒரு நாள் விஞ்ஞானிகள் நிரூபிக்கக் கூடும். அப்பொழுது காற்றும் "ஈதரும்' இல்லாத சூனிய வெளிக்கு (ஆங்கிலத்தில்) நாம் ஒரு புதுப்பெயரைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். நம்மைச் சுற்றியுள்ள இந்த வெற்று வெளியின் மர்மம் பரம ரகசியமாக இருக்கிறது. [1]கடவுளின் ரகசியத்தை அறிந்தாலொழிய இந்த ரகசியத்தையும் நம்மால் அறிய முடியாது. ஆனால், இந்த அளவுக்கு நிச்சயமாக கூறலாம்; பஞ்ச பூதங்களில் ஆகாயம் என்ற இந்த மகத்தான பூதத்தை எவ்வளவு அதிகமாக நாம் பயன்படுத்துகிறோமோ அவ்வளவுக்கு நாம் அதிகமாக ஆரோக்கியம் பெறுவோம். நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய முதல் பாடம் என்னவென்றால் நமக்கும், எல்லையற்றதும் நமக்கு அருகிலேயாயினும் வெகு தொலைவிலும் உள்ள தான ஆகாயத்துக்கும் நடுவே எந்தவிதமான தடுப்பும் வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது என்பதே. வீடுகள், கூரைகள் உடைகள் என்பனவற்றின் குறுக்கீடு இல்லாமல், நம் உடம்பு

---

1 " இந்த இரண்டு வாக்கியங்களில் காணப்படும் விளக்கமும் இந்நூலின் ஆங்கில மொழி பெயர்ப்புக்காகவே காந்திஜியால் கொடுக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது.

ஆகாயத்தோடு தொடர்பு கொண்டதாக இருந்தால், நாம் அதிகப்பட்ச ஆரோக்கியத்தை அனுபவிக்கக்கூடும். இது ஒவ்வொருவருக்குமே சாத்தியமாகக் கூடியதல்ல; ஆனால், எல்லோரும் இந்த உண்மையை ஏற்றுக் கொண்டு, அதற்குத் தக்கபடி வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ளலாம். அந்த நிலையை எவ்வளவு தூரத்துக்கு நடைமுறையில் நம்மால் அணுக முடிகிறதோ, அவ்வளவுக்கு நமக்கு நிறைவும், மன அமைதியும் ஏற்படும். இந்த வழியில் நாம் சிந்தனை செய்து கொண்டே போனால், இறுதியில் மனிதனின் உடம்பே மனிதனை எல்லையற்ற ஆகாயத்திலிருந்து பிரிக்கும் ஒரு தடங்கலாக இருப்பதைக் காண்கிறோம். இந்த உண்மையை அறிந்து கொள்ளுவதற்கு, சரீரம் அழிவதைப் பொருட்படுத்தாதவர்களாக வேண்டும். எல்லையற்றதில் தன்னை இழப்பது, தன்னையே காணும் ஒரு காரியமேயாகும். அப்போது சரீரம், போகம் துய்ப்பதற்கான ஒரு சாதனம் என்ற நிலைமை போய்விடுகிறது எல்லையற்றதனோடு ஐக்கியமாவதற்காக மனிதன் தன் சரீரத்தை அப்போது பயன்படுத்துவான். அந்த முயற்சியால் அவன் தன்னைச் சுற்றியுள்ள சகல உயிர்களும் தானும் ஒன்றே என்பதைக் கண்டுகொள்ளுவான். மனித இனத்துக்குச் சேவை செய்து அதன்மூலம் கடவுளைக் காணவேண்டும் என்பதே இதன் பொருளாகக் கொள்ள வேண்டும்.

இப்போது நாம் ஆகாய சஞ்சாரத்திலிருந்து கீழே இறங்குவோம். இந்த வகையான சிந்தனையின் பயனாக ஒருவன் தன்னைச் சூழ்ந்துள்ள இடத்தை முடிந்த வரையில் திறப்பாகவே வைத்துக் கொள்வான். மேஜை, நாற்காலி போன்ற தளவாடங்களில் அவசியமில்லாதவற்றைக் கொண்டுவந்து வீட்டை நிரப்பமாட்டான். தேவைக்குப் போதுமானபடி குறைந்தபட்ச துணிகளையே உபயோகிப்பான். அநேக வீடுகளில் எல்லாவகையான அனாவசியமான அலங்காரங்களும், நாற்காலி, மேஜை போன்ற தளவாடங்களும் நிறைந்திருக்கின்றன. அவை இல்லாமலே மனிதன் வாழ முடியும். எளிய வாழ்க்கை நடத்தும் ஒருவர் அப்படிப்பட்ட வீடுகளுக்குச் சென்றால், அவருக்கு மூச்சுத் திணறுவதுபோல் இருக்கும். தளவாடங்களை ஒரேயடியாகக் குவித்து வைப்பது தூசியும், விஷக் கிருமிகளும் புழு பூச்சிகளும் பெருகுவதற்கு இடம் கொடுக்கும் காரியமே ஒழிய வேறில்லை. நான் பாதுகாவலில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் இந்த இடத்தில் எனக்கு

மூச்சுத் திணறுகிறது. பெரிய பெரிய நாற்காலிகளும், மேஜைகளும், சோபாக்களும், படுக்கைகளும், எண்ணற்ற முகம் பார்க்கும் கண்ணாடிகளும் சேர்ந்து எனக்கு வெறுப்புண்டாக்குகின்றன. தரையில் விரிக்கப்பட்டிருக்கும் விலை உயர்ந்த கம்பளங்களில் ஏராளமாகத் தூசி சேர்கிறது; அது பூச்சி புழுக்கள் உற்பத்தியாகிப் பெருகுமிடமாகிறது. ஒரு நாள் தூசி தட்டுவதற்காக ஓர் அறையில் உள்ள கம்பளம் வெளியே கொண்டு வரப்பட்டது. அது ஓர் ஆள் செய்யக்கூடிய வேலையில்லை. பிற்பகல் முழுவதும் ஆறுபேர் சேர்ந்து அவ்வேலையைச் செய்தார்கள். குறைந்தது பத்துப் பவுண்டு தூசியையாவது அவர்கள் அப்புறப்படுத்தியிருக்க வேண்டும். அந்தக் கம்பளத்தைக் கொண்டுவந்து பழைய இடத்தில் போட்டபின் அது ஓர் உணர்ச்சியை உண்டாக்கியது. இந்தக் கம்பளங்களைத் தினந்தோறும் வெளியே எடுத்துச் சென்று தூசிதட்ட முடியாது. அப்படிச் செய்தால் கம்பளங்கள் சீக்கிரத்தில் கெட்டுப் போவதுடன், ஆட்களுக்குக் கூலி கொடுப்பதற்காகச் செலவு அதிகமாகும். அது ஒருபுறம் இருக்கட்டும். நான் கூற வந்தது என்னவென்றால், எல்லையற்றதனோடு இழைந்திருக்க வேண்டும் என்ற என் ஆசை, வாழ்க்கையின் பல சிக்கல்களிலிருந்து என்னைக் காப்பாற்றியிருக்கிறது என்பதே. அதனால், வீட்டுச் சாமான்களிலும் உடையிலும் மட்டுமின்றி, என் வாழ்க்கை முறையிலேயே பூரண எளிமையைக் கைக்கொள்ளலானேன். சுருக்கமாகவும் நாம் எடுத்துக் கொண்ட பொருளுக்கு உரிய மொழியிலும் கூறுவதென்றால், நான் ஆகாயத்துடன் மேலும் மேலும் அதிகத் தொடர்பை உண்டுபண்ணிக் கொண்டே வருகிறேன் என்று சொல்ல வேண்டும். அந்தத் தொடர்பு அதிகம் ஆக ஆக என் ஆரோக்கியமும் அபிவிருத்தியாகிக் கொண்டு வந்தது. நான் அதிக மன நிறைவும் மன அமைதியும் அடைந்தேன். உடைமைகளின் மீது ஆசை என்பதும் அநேகமாக இல்லாமல் போய்விட்டது. எல்லையற்றதனோடு தொடர்பு வைத்துக்கொள்ளுபவனிடம் எதுவும் இல்லாதிருந்தாலும், எல்லாமும் இருக்கும். துருவி ஆராய்ந்து பார்த்தால், மனிதன் எதை நியாயமான முறையில் பயன்படுத்த முடியுமோ, எதைத் தன் உடம்போடு ஐக்கியமாக்கிக் கொள்ள முடியுமோ, அதுதான் அவனுக்கு உடமையாக இருக்கிறது. இந்த நியதியை ஒவ்வொருவரும் பின்பற்றினால், எல்லோருக்கும் போதிய இடம் இருக்கும்; இல்லை

என்பதோ, ஜனநெருக்கடி என்பதோ இராது.

திறப்பான இடத்தில் தூங்க வேண்டியதை ஒவ்வொருவரும் முக்கியமானதாகக் கருத வேண்டும் என்று ஆகிறது. பனி, குளிர் முதலியவற்றுக்குப் பாதுகாப்பாக உடம்பை நன்றாகப் போர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மழைக்காலத்தில், சுவர்கள் இல்லாத குடை போன்ற ஒரு கூரையை, மழை படாமலிருக்க, ஏற்பாடு செய்து கொள்ள வேண்டும். மற்ற சமயங்களில் நட்சத்திரங்கள் மின்னும் நீலவானமே கூரையாக இருக்க வேண்டும். அப்போது, கண்களை விழித்துப் பார்க்கும் சமயங்களில் எல்லாம், ஒருவன் அல்லது ஒருத்தி, சதா மாறிக் கொண்டிருக்கும் அழகிய வானக் காட்சியை அனுபவிக்க முடியும். அந்தக் காட்சியைப் பார்ப்பதில் அவனுக்கு ஒருபோதும் சலிப்புத் தட்டாது. கண்களும் கூசாது. அது தீங்கும் செய்யாது. அதற்குப் பதிலாக அவனுக்குச் சுகத்தையே அளிக்கும். பல்வேறு நட்சத்திரக் கூட்டங்கள் கம்பீரமாக வானவெளியில் மிதந்து கொண்டிருப்பது கண்களுக்கு விருந்தாகும். ஒருவர் தம்முடைய எண்ணங்களுக்கெல்லாம் நட்சத்திரங்களை உயிருள்ள சாட்சிகளாக வைத்துக் கொண்டால், நமது உள்ளத்தில் எவ்வித தீய எண்ணத்துக்கும், ஆபாச எண்ணத்துக்கும் இடம் அளிக்க மாட்டார். நிம்மதியாக தூங்கிப் புத்துணர்ச்சி பெறுவார்.

மேலே இருக்கும் ஆகாயத்திலிருந்து இறங்கி, நம்முள்ளும் நம்மை ஒட்டியும் இருக்கும் ஆகாயத்துக்கு வருவோம். நம்முடைய உடம்பின் தோலில் கோடிக்கணக்கான துவாரங்கள் இருக்கின்றன. அந்த துவாரங்களை - அவற்றினுள் இருக்கும் காலி இடத்தை அடைத்து விட்டால், நாம் செத்துப் போய் விடுவோம். அந்தத் துவாரங்களை அடைக்கக்கூடியவாறு அழுக்கு போன்ற ஏதாவது சேர்ந்தால் அது ஆரோக்கியத்தின் சமநிலையைப் பாதிக்கும். அதே போல ஜீரணக்குடலையும் நாம் அனாவசியமான உணவுப் பொருள்களைக் கொண்டு நிரப்பி விடக்கூடாது. நமக்கு எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவு தான் சாப்பிட வேண்டும். அதற்கு மேல் சாப்பிடக் கூடாது. அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடுகிறோம் என்பதையும் அறியாமலேயே அடிக்கடி சாப்பிட்டு விடுகிறோம். அதனால் ஏகதேசமாக வாரத்துக்கு ஒருமுறை அல்லது இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒரு முறை என்று வைத்துக் கொள்ளலாம்

பட்டினி விரதம் இருப்பது நல்லது. நாள் முழுவதும் பட்டினி கிடக்க முடியாவிட்டால், பகலில் ஒரு வேளைச் சாப்பாட்டையோ இரண்டு வேளைச் சாப்பாட்டையோ சாப்பிடாமல் இருந்து விடவேண்டும். காலியிடத்தை இயற்கை விரும்புவதில்லை என்று சொல்லுவதில் உண்மை ஓரளவு தான் இருக்கிறது. காலியிடத்தையே இயற்கை இடைவிடாது விரும்புகிறது. அதற்கு, நம்மைச் சுற்றியுள்ள மிகப் பரந்த காலியிடமே நிரந்தரமான சான்று.

4

சூரியன்

மற்ற பூதங்களைப் பற்றி ஏற்கனவே சொன்னோம். அவற்றைப் போலவே சூரிய வெளிச்சம் இல்லாமலும் மனிதனால் வாழ முடியாது. வெளிச்சத்துக்கும் உஷ்ணத்துக்கும் சூரியன் தான் பிறப்பிடம். சூரியன் இல்லாவிட்டால் வெளிச்சமும் இல்லை; வெப்பமும் இல்லை. துரதிர்ஷ்டவசமாக நாம் சூரிய வெளிச்சத்தைப் பூரணமாக பயன்படுத்திக் கொள்ளுவதில்லை. அதனால் முழு ஆரோக்கியத்தையும் நாம் அடைய முடிவதில்லை; தண்ணீரில் குளிப்பதைப் போலவே, சூரிய வெளிச்சத்தில் குளிப்பதும் பயனுடையதாகும். ஆனால், ஒன்றின் ஸ்தானத்தை மற்றொன்று வகித்துவிட முடியாது. சரீரத்தளர்ச்சி, மந்தமான ரத்த ஓட்டம் போன்ற சமயங்களில் காலைச் சூரியனுக்கு முன் திறந்த உடம்போடு இருந்தால், சரீரம் முழுவதற்குமே அது ஒரு ரத்த விருத்தி மருந்தாக உதவுகிறது. உண்ட உணவு ரத்தமாகவும், தசை முதலியனவாகவும் மாறும் காரியத்தையும் துரிதப்படுத்துகிறது. காலை வெயிலில் ஏராளமான அல்ட்ரா வயலட் கதிர்கள் இருக்கின்றன. சூரியனுடைய கதிர்களில் அவை மிகவும் சக்தி வாய்ந்த ஒரு பகுதியாக இருக்கின்றன. நோயாளிக்குக் குளிராக இருந்தால், உடம்பை மூடிக்கொண்டு வெயிலில் படுத்து, அப்புறம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உடம்பைத் திறந்துவிட வேண்டும். மறைவான ஒரு இடத்திலோ, ஜன நடமாட்டமில்லாத தூரப்பகுதியிலோ உடம்பில் துணியே இல்லாமல் காலை வெயிலில் முன்னும் பின்னுமாக நடக்கலாம். இப்படிப்பட்ட இடம் அருகில் இல்லாவிட்டால் கோவணமோ,

லங்கோடோ மட்டும் கட்டிக் கொண்டு உடம்பின் மீதிப் பகுதியில் படும்படி செய்யலாம்.

இந்த மாதிரி வெயில் ஸ்நானங்களால் பயன் அடைந்த அநேகரை நான் அறிவேன். க்ஷயரோகத்துக்கு அது ஒரு பிரபலமான சிகிச்சை. வெயில் ஸ்நானம் இப்போது இயற்கை வைத்திய துறையை மட்டும் சேர்ந்த விஷயமாக இல்லை. மாமூலான வைத்தியத்துறையினரும் அதை ஸ்வீகரித்து மேற்கொண்டு அபிவிருத்தியும் செய்திருக்கின்றனர். குளிர்நாடுகளில் வைத்திய நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில் பிரத்தியேகமான கண்ணாடிக் கட்டடங்கள் கட்டப்படுகின்றன. கண்ணாடி, சூரிய கிரணங்களை உள்ளே விடுகிறது. அதே சமயத்தில், உள்ளே இருக்கும் நோயாளிகளைக் குளிரினின்றும் காப்பாற்றுகிறது.

ஆறாத புண்கள் கூட அநேக சந்தர்ப்பங்களில் சூரிய சிகிச்சையால் ஆறியிருக்கின்றன. வேர்க்கும்படி செய்வதற்குப் பகல் 11 மணிக்கு, அதாவது மத்தியானத்துக்குச் சிறிது நேரம் முன்னதாகவே நோயாளிகளை நான் வெயிலில் படுக்க வைத்திருக்கிறேன். இந்தப் பரிசோதனை வெற்றிகரமாக இருந்திருக்கிறது. வெகு சீக்கிரத்தில் நோயாளிகளுக்கு நன்றாக வேர்த்து விடுகிறது. இவ்வாறு படுக்க வைக்கும் போது, தலையில் வெயில் தாக்காமல் குளிர்ந்த மண்பற்றுப் போட்டுத் துணியால் கட்டி விட வேண்டும். அதற்குமேல் வாழை இலையினாலோ வேறு இலைகளினாலோ தலையையும் முகத்தையும் மூடிவைத்தால், தலைக்கு நல்ல பாதுகாப்பாகவும் குளிர்ச்சியாகவும் இருக்கும். கடும் வெயில் எந்தச் சமயத்திலும் தலையில் விழ விடக்கூடாது.

5

காற்று

பஞ்சபூதங்களில் ஐந்தாவதான காற்று, முன் பக்கங்களில் விவரித்த மற்ற நான்கு பூதங்களைப் போலவே முக்கியமான ஒன்றாகும். பஞ்ச பூதங்களால் ஆன மனித உடம்புக்கு அவற்றில் ஏதாவது ஒன்று இல்லாவிட்டாலும் முடியாது.

ஆகையால், காற்றுக்கு யாரும் பயப்பட வேண்டியதில்லை. பொதுவாக நம் மக்கள் எங்கே போனாலும் தங்கள் மீது சூரிய

வெளிச்சமோ காற்றோ படாமல் இருப்பதற்கு வேண்டிய உபாயங்களையெல்லாம் செய்து, ஆரோக்கியத்துக்குக் கேடு விளைவித்துக் கொள்கிறார்கள். குழந்தைப் பிராயத்திலிருந்து திறப்பான இடத்தில், சுத்தமான காற்று வீசும் பகுதியில் வசிக்கப் பழகிக் கொண்டால் சரீரம் நன்கு இறுகிப் பலம் பெறும்; ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் ஜலதோஷம் போன்ற எந்தவிதமான அசௌகரியங்களும் ஏற்படா. சுத்தமான காற்றின் முக்கியத்துவம் பற்றி முந்திய அத்தியாயம் ஒன்றில் போதுமான அளவு கூறிவிட்டேன். ஏற்கனவே சொன்னதை இங்கே திரும்பவும் சொல்ல வேண்டியதில்லை.

இயற்கை மருத்துவ நூல்கள் சில....

பிரம்மச்சரியம்
இயற்கை வைத்தியம் ஏன்?
நீர் சிகிச்சை
ஆஸ்த்மா
ஆரோக்கியமாக வாழ ஆறுசெயல்கள்
அருகம்புல் சாற்றின் ஆற்றல்கள்
குடல்புண்
இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வு
பால்
கண்களும் அதன் பாதுகாப்பு முறைகளும்
எதை எவ்வளவு உண்பது
கிராம மூலிகைகள்
உண்ணா நோண்பு
பிராணாயாமம்
மண் சிகிச்சை
புலடனக்கமும் மக்கட்பேறும்
மலச்சிக்கலுக்கு மருந்து
ஆரோக்கியமும் சைவ உணவும்
சூரிய நமஸ்காரம்
புகை ஓர் உயிர்ப்பகை
ஹெர்னியா
நீரிழிவு
தனக்குத்தானே வைத்தியர்
யோகாசனங்கள்
எலுமிச்சம்பழம்
கிரியா யோகம்
தேன்
நோயற்று வாழ ஐந்து வழிகள்
நெல்லிக்கனி

இயற்கை சிகிச்சை
வெள்ளை சீனி
உப்பு
சரீர பரிசோதனை
உயிர்காக்கும் உண்ணா நோன்பு
ஆரோக்கிய திறவு கோல்
இரத்த அழுத்தத்திற்கு இயற்கை மருத்துவம்
ஆரோக்கிய வாழ்வும் பழங்களும்
உங்களுக்கு நீங்களே வைத்தியர்
உணவு
பிரம்மச்சரியம்
நீரமுதம்
சிகிச்சாமிருதம்
புலனடக்கம்
உணவும் வாழ்வும்
இயற்கை மருத்துவம்
காந்த வைத்தியம்
நோய்கள் நீங்க எனிமா
Gandhi & Yoga
Earth Treatment
In Tune with Nature
Suria Namaskaram
Yogasanas
Indian Nature Cure

நூல்கள் கிடைக்குமிடங்கள்

காந்திய இலக்கியச் சங்கம்
தமிழ்நாடு காந்தி நினைவு நிதி,
மதுரை - 625 020